ВІТАМІНОНОСНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

ВІТАМІНОНОСНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

ББК 53. 52я 2
В 54

У довіднику зібрано й систематизовано відомості про 115 лікарських рослин, які містять комплекс вітамінів, необхідних для нормальної життєдіяльності людського організму. Наведені синоніми та народні назви рослин, описано хімічний склад лікарської сировини, її фармакологічні властивості, правила заготівлі та зберігання. Подані способи виготовлення і застосування лікарських форм із вітаміноносних рослин, вивірені нашими предками та сучасною медициною.

Для лікарів-фітотерапевтів, косметологів, фармацевтів, а також широкого загалу читачів.

Автори-упорядники:
Ф. А. Жогло, В. П. Попович, П. В. Олійник, Р. М. Шурин

Рецензенти:
д-р фарм. наук, проф. *В. І. Чуешов*
(Харківський фармацевтичний інститут);
канд. фарм. наук, доц. *Г. В. Крамаренко*
(Львівський медичний інститут)

Редактор Л. В. Дячишин

В $\frac{4107030000-053}{225-92}$ БЗ-6-18-92

ISBN 5-7707-1655-X

© Жогло Ф. А., Попович В. П., Олійник П. В. та ін., 1992.

Від авторів

Протягом останніх років значно зріс інтерес до лікарських рослин і препаратів, які виготовляються з них. Лікарські рослини широко використовуються як у науковій, так і в традиційній медицині всіх народів і разом з лікарськими засобами рослинного походження посідають чільне місце в терапії багатьох захворювань. Їх висока фармакотерапевтична активність зумовлена гармонійним поєднанням і взаємодією біологічно активних речовин. Надходження цілого комплексу діючих речовин, у їх природному співвідношенні, супроводжується нормалізацією і стимуляцією обмінних процесів в організмі. При цьому підвищується здатність адаптації організму до різних екстремальних ситуацій і водночас забезпечується сприятливий вплив на організм людини.

Вдало складені збори з лікарської рослинної сировини можна вживати довго (роками) без побоювання зашкодити хворому, що має особливо важливе значення при лікуванні хронічних захворювань. У хворих, які тривалий час були на спеціальній дієті і при цьому вживали препарати лікарських рослин, не виникає авітамінозів, оскільки в рослинній сировині міститься комплекс вітамінів в оптимальному для організму поєднанні. Крім того, рослинні препарати малотоксичні, фізіологічно близькі організму людини. Настої лікарських рослин відновлюють нормальну мікрофлору кишечника, сприяють ліквідації дисбактеріозу. Внаслідок застосування лікарських рослин нормалізуються обмін речовин і вміст холестерину в крові, посилюється виведення із організму токсичних метаболітів, що сповільнює розвиток атеросклерозу і пов'язаних з ним ускладнень.

Особливу роль у профілактиці та лікуванні різних захворювань відіграють вітаміни — життєво необхідні для людського організму сполуки. Основними постачальниками вітамінів для організму є харчові продукти рослинного і тваринного походження. Однак під час їх уживання накопичуються шкідливі речовини (токсини), для нейтралізації яких обов'язково потрібно їсти ягоди, овочі та фрукти, які містять вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі. Традиційними джерелами вітамінів є також лікарська рослинна сировина, яку вживають у вигляді настоїв, відварів, чаїв, зборів, сиропів, соків та у свіжому вигляді.

Актуальною сьогодні є проблема захисту організму від іонізуючої радіації. Помічено, що вітамінна недостатність підвищує радіочутливість організму, погіршує протікання променевої хвороби і, крім того, опромінення здатне викликати або посилювати дефіцит вітамінів. Тому рекомендується вживати вітаміни з профілактичною метою, що є більш ефективним, ніж застосування їх після дії іонізуючої радіації.

Широке зацікавлення фітотерапією, важливе профілактичне та лікувальне значення вітамінів і водночас обмежені знання лікарів у цій галузі — все це спонукало авторів зібрати й систематизувати дані про використання вітаміновмісних лікарських рослин у науковій і народній медицині, косметології та харчуванні (усього описано 115 лікарських рослин).

Для зручності користування вітаміновмісні рослини розміщені в

алфавітному порядку, в кінці книжки наведені покажчики українських, російських та латинських назв рослин із зазначенням порядкового номера рослини, а також покажчик захворювань, симптомів і синдромів, при лікуванні яких використовуються лікарські рослини.

Поряд із українською, російською і латинською назвами наводяться синоніми та народні назви рослин, українська й латинська назви родин. Зазначено, яка лікарська сировина використовується, коротко описується її хімічний склад, фармакологічні властивості, правила заготівлі та зберігання. Акцентується увага на виготовленні й застосуванні лікарських форм (настоїв, відварів, чаїв, настоянок, соків тощо), косметичних засобів (масок), деяких харчових продуктів (салатів, коктейлів). Лікарські форми можна виготовляти в аптечних і домашніх умовах. В описаних рослинах комплекси вітамінів поєднуються з іншими біологічно активними речовинами, тому наводиться спосіб використання лікарських форм і при інших захворюваннях, а не лише для профілактики та лікування гіпо- й авітамінозів.

Слід застерегти, що лікування рослинами можна здійснювати лише за приписами лікаря. Будь-які спроби самолікування поєднані з ризиком для здоров'я. Адже лише лікар компетентно може визначити конкретний стан хворого і відповідне лікування.

Якщо не наведені правила заготівлі і зберігання — слід користуватись загальними правилами збору, сушіння та зберігання лікарської рослинної сировини, описаними у вступній частині книги. Овочі, ягоди та фрукти, які використовують з профілактичною та лікувальною метою, заготовляють звичайним способом. Інколи не зазначено спосіб виготовлення лікарських форм, тоді слід користуватись описаними у вступній частині загальними правилами виготовлення лікарських форм із рослинної сировини.

Після опису рослин наведені вітамінні лікарські збори (із зазначенням літературного джерела), а також їх склад, способи виготовлення та застосування.

У тексті об'єм рідин подано в мілілітрах: прийнято вважати, що у склянці міститься 200 мл рідини, столовій ложці — 15 мл, десертній — 10 мл, чайній — 5 мл.

При описанні способів виготовлення лікарських форм та їх застосування використовуються умовні скорочення: л — літр, мл — мілілітр, г — грам.

Вітаміни — низькомолекулярні, біологічно активні органічні сполуки різної хімічної природи, необхідні для нормальної життєдіяльності організму.

В організмі людини вітаміни не синтезуються (або синтезуються в недостатній кількості), а надходять з їжею. Деякі вітаміни є продуктами життєдіяльності кишкової мікрофлори і, всмоктуючись у кишківнику, певною мірою задовольняють потребу організму в цих речовинах. На відміну від інших факторів харчування (деяких амінокислот, полінасичених жирних кислот тощо) вітаміни не є джерелом енергії або матеріалом для біосинтетичних пластичних процесів, а виконують насамперед функцію регуляторів численних біохімічних реакцій, що сукупно утворюють обмін речовин і енергії.

Позаяк нормальне проходження різних фізіологічних та біохімічних процесів не може бути забезпечене за відсутності вітамінів, недостатнє їх надходження в організм людини призводить до розвитку патологічних станів — гіповітамінозів або авітамінозів. Водночас введення в організм надлишку вітамінів може спричинити серйозні розлади здоров'я — гіпервітамінози.

Відомо близько 20 вітамінів і вітаміноподібних речовин, які поділяються на жиророзчинні та водорозчинні. До жиророзчинних вітамінів належать ретинол (вітамін А), кальциферол (вітамін D), токоферол (вітамін Е), філохінони (вітамін К); до водорозчинних — аскорбінова кислота (вітамін С), тіамін (вітамін B_1), рибофлавін (вітамін B_2), пантотенова кислота (вітамін B_3), нікотинова кислота (вітамін B_5, РР, ніацин), піридоксин (вітамін B_6), фолієва кислота (вітамін B_9, B_c), ціанокобаламін (вітамін B_{12}); до вітаміноподібних сполук — біофлавоноїди (вітамін Р), інозит (вітамін B_8), карнітин (вітамін B_T), холін (вітамін B_4, B_{13}), ліпоєва кислота (тіоктова кислота), оротова кислота, пангамова кислота (вітамін B_{15}), біотин (вітамін Н), метилметіонсульфоній (вітамін U).

Біологічна роль водорозчинних вітамінів пов'язана з їх участю в побудові коферментів, жиророзчинних — з участю в забезпеченні нормального функціонального стану клітковых і цитоплазматичних мембран. Вітаміноподібні сполуки виконують в організмі багатогранні функції, беручи участь у побудові фосфоліпідів, у регуляції процесів біологічної оксидації, метаболізму жирних кислот тощо.

Фізіологічна роль вітамінів та вітаміноподібних сполук в організмі:

а) жиророзчинні вітаміни

Вітамін А — забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, бере участь у створенні зорових пігментів, які регулюють темнову адаптацію ока,

нормалізує обмінні процеси в шкірі, тканинах печінки, очей та інших органів. Надходить в організм із рослинної сировини у вигляді провітаміну — каротиноїдів. Добова потреба дорослої людини у вітаміні А — 1 мг, вагітних жінок і годувальниць — 1,25—1,50 мг, дітей першого року життя — 0,4 мг.

Вітамін D — регулює обмін кальцію та фосфору (забезпечує їх всмоктування у тонкому кишківнику реасорбцію фосфору в ниркових канальцях і транспортування кальцію із крові в кісткову тканину). Добова потреба у вітаміні D дорослої людини — 100 МО, для вагітних жінок і годувальниць — 400—500 МО, для дітей першого року життя — 400 МО, для людей, які живуть на Далекій Півночі, — 1000 МО.

Вітамін E — відіграє роль антиокислювача, який перешкоджає розвитку процесів утворення токсичних для організму вільних радикалів і пероксидів жирних кислот. Нормалізує обмін речовин у м'язовій тканині, сприяє накопиченню вітаміну А в печінці. Добова потреба у вітаміні Е дорослої людини — 12—15 МО, дітей першого року життя — 5 МО.

Вітамін K — необхідний для синтезу в печінці функціонального активного протромбіну та інших факторів зсідання крові. Добову потребу у вітаміні К дорослої людини точно не визначено, орієнтовно вона становить 70—140 мкг.

Вітамін F — підвищує еластичність стінок кровоносних судин і їх стійкість до механічних навантажень. Добова потреба у вітаміні F (ненасичених жирних кислотах) дорослої людини — 1—2 г.

б) **водорозчинні вітаміни та вітаміноподібні сполуки.**

Вітамін C — бере участь в окисленні ароматичних амінокислот, регуляції обміну колагену, оксидаційно-відновних процесах, вуглеводному обміні, звертанні крові та регенерації тканин, стимулює утворення стероїдних гормонів, нормалізує проникність капілярів. Добова потреба у вітаміні С дорослої людини — 55—108 мг, вагітних жінок і годувальниць — 72—80 мг, дітей першого року життя — 30—40 мг.

Вітамін B_1 — бере участь у побудові коферментів деяких ферментів, які відіграють важливу роль у вуглеводному та енергетичному обміні, особливо у м'язовій і нервовій тканинах. Добова потреба у вітаміні B_1 дорослої людини — 1,3—2,6 мг, дітей першого року життя — 0,3—0,5 мг, вагітних жінок і годувальниць — 1,7—1,9 мг.

Вітамін B_2 — бере участь у регуляції оксидаційно-відновних процесів, обміну жирів, білків і вуглеводів, а також підтримці нормальної зорової функції ока. Добова потреба у вітаміні B_2 дорослої людини — 1,5—3,0 мг, вагітних жінок і годувальниць — 2,0—2,2 мг, дітей першого року життя — 0,4—0,6 мг.

Вітамін B_3 — бере участь у побудові коферменту А — універсального акцептора і носія кислотних груп. Добова потреба у вітаміні B_3 не визначена, орієнтовно для дорослої людини — 10—12 мг, вагітних жінок і годувальниць — 15—20 мг.

Вітамін B_5 — бере участь у створенні ферментів, які регулюють оксидаційно-відновні процеси, обмін ліпідів і вуглеводів, понижує вміст ліпідів у крові й виявляє судинорозширювальну дію. Добова потреба дорослої лю-

дини у вітаміні B_5 — 14—18 мг, вагітних жінок і годувальниць — 19—21 мг, дітей першого року життя — 5—7 мг.

Вітамін B_6 — бере участь в обміні амінокислот і ліпідів. Добова потреба у вітаміні B_6 дорослої людини — 1,5—3,0 мг, вагітних жінок і годувальниць — 2,0—2,2 мг, дітей першого року життя — 0,3—0,6 мг.

Вітамін B_c — бере участь у різних ферментативних реакціях як кофермент, відіграє важливу роль в обміні амінокислот, утворенні адреналіну, біосинтезі пуринових та піримідинових основ — компонентів молекул нуклеїнових кислот. Важливий для нормального росту, розвитку і проліферації тканин, зокрема, для процесів кровотворення та ембріогенезу. Добова потреба у фолієвій кислоті дорослої людини — 200 мкг, вагітних жінок і годувальниць — 400—600 мкг, дітей першого року життя — 40—60 мкг.

Вітамін B_{12} — фактор росту, стимулятор гемопоезу, бере участь у синтезі різних амінокислот, сприятливо впливає на функції печінки, нервової системи, активізує процеси звертання крові, обміну вуглеводів і ліпідів. Добова потреба у вітаміні B_{12} дорослої людини — 3 мкг, вагітних жінок і годувальниць — 4 мкг, дітей першого року життя — 0,3—2,0 мкг.

Вітамін H — бере участь у функціонуванні ферментів карбоксилаз як кофермент. Добова потреба у біотині дорослої людини — орієнтовно 100—200 мкг.

Вітамін B_4 — є складником важливого нейромедіатора ацетилхоліну. Виявляє виражену ліпотропну дію. Добова потреба дорослої людини у холіні орієнтовно становить 250—600 мг.

Вітамін B_T — сприяє перенесенню жирних кислот у мітохондрії. Добову потребу у карнітині для людини не визначено.

Вітамін U — донор метильних груп у процесах біологічного метилювання і трансметилювання, як і холін, виявляє ліпотропну дію. Добову потребу у вітаміні U для дорослої людини не визначено.

Вітамін P — спричинює підвищення резистентності капілярів і знижує їх проникність. Разом з аскорбіновою кислотою бере участь у оксидаційно-відновних процесах в організмі, оберігає аскорбінову кислоту від окислення. Добова потреба дорослої людини у вітаміні P 25—50 мг.

Ліпоєва кислота — виявляє позитивну дію на інтенсивність основного обміну, стимулює споживання кисню і гліколіз у тканинах мозку. Виявляє детоксикуючу дію. Добову потребу людини у ліпоєвій кислоті не визначено.

Для гіпо- й авітамінозів характерні наступні відхилення від нормального фізіологічного стану організму:

A — рогове переродження епітеліальної тканини, сухість і злущування шкіри, зниження опірності організму до інфекцій (простудних захворювань), порушення нормального процесу зору (куряча сліпота), відкладення каменів у жовчному міхурі, нирках і сечовому міхурі, зменшення маси тіла, втрата апетиту, розлади діяльності нервової системи, кишок, статевих органів.

D — рахіт, порушення обміну кальцію і фосфору в організмі, розвитку та росту кісткової тканини в молодому організмі (зокрема, зубів).

E — зміни в м'язових тканинах — м'язова дистрофія, зниження вмісту в м'язах скорочувальних білків — міозину й актоміозину, параліч м'язів,

порушення обмінних процесів у м'язових тканинах, порушення статевих функцій.

К — кровотечі при незначних подряпинах чи пораненнях, підшкірні та внутрішньом'язові крововиливи.

F — дерматити, особливо у дітей.

С — знижується опірність організму, підвищується проникність і ламкість дрібних кровоносних судин, порушується обмін речовин, утворення колагену та синтез білків мозку. Людина хворіє на цингу (скорбут) — нездужання, слабість, запаморочення, головний біль, швидка втомлюваність, поганий апетит, порушення сну, розхитування і випадання зубів.

B_1 — швидка розумова та фізична втома, втрата апетиту, хвороба бері-бері (поліневрит) — судома і параліч.

B_2 — швидке втомлювання зору, почервоніння і відчуття пекучості в очах, зниження гостроти зору (можливе помутніння рогівки — більмо), запалення слизової оболонки рота (заїди-тріщини в куточках губ), сухість у носі, кровотечі в кишківнику, виразкові коліти, шлунково-кишкові розлади, зниження опірності організму до інфекцій, біль у ногах, слабість, запаморочення, зниження чутливості шкіри, підвищення сухожильних рефлексів.

B_3 — змертвіння тканин надниркових залоз, запалення шкіри та рогівки очей, втрата апетиту, розлад орієнтування у просторі, виразкова хвороба шлунка та кишок, ураження серця і нирок, випадіння волосся, розлад нервової системи (неврити, паралічі).

РР — хвороба пелагра — дерматити, ураження слизової оболонки ротової порожнини і кишок (з тривалими проносами та блювотою), різних ділянок шкіри під впливом сонячного проміння, дрібних кровоносних судин, розлади діяльності центральної нервової системи (божевілля).

B_6 — дратівливість, м'язова слабість, запаморочення, біль у животі, втрата апетиту, нудота, запалення слизової оболонки язика, ураження червоної кайми губ.

B_c — ураження кісткового мозку, анемія, кишкові розлади.

Н — втомлюваність, втрата апетиту, блідість шкіряних покривів, сухість шкіри, випадіння волосся, нігті стають ламкими, болі в м'язах, зміни на слизовій оболонці язика, анемія.

Інозит — припинення росту, випадіння волосся.

Джерелами вітамінів для людського організму є різні харчові продукти рослинного і тваринного походження. Однак вони не завжди повністю задовольняють потреби організму у вітамінах, що пов'язано з нерізноманітним харчуванням та недостатньою кількістю у раціонах харчування, особливо в зимовий період, ягід, овочів і фруктів — найбільш багатих вітамінами органів рослин. Тому для профілактики та лікування гіпо- й авітамінозів рекомендується уживати лікарські форми з рослинної вітаміновмісної сировини та синтетичні вітамінні лікарські препарати, які, крім того, використовують для індивідуального та комплексного лікування різноманітних захворювань:

Вітамін А — профілактика та лікування гіпо- й авітамінозів А; пігментний ретиніт, ксерофтальмія, гемералопія, відмороження та опіки, екзема й

інші захворювання шкіри, хронічні гастрити, цироз печінки, інфекційні захворювання (пневмонія, туберкульоз, бронхіти, коклюш).

Вітамін D — профілактика та лікування рахіту, а також захворювання кісток, зумовлені порушенням обміну кальцію.

Вітамін E — м'язові дистрофії, порушення менструального циклу, загроза переривання вагітності, аміотрофічний боковий склероз, деякі захворювання шкіри, спазми периферичних судин, захворювання печінки, тромбофлебіти, гіпертонічна хвороба та ін.

Вітамін K — різні види кровотеч, рани.

Вітамін C — профілактика та лікування С-гіповітамінозів; геморагічні діатези, кровотечі, пов'язані з променевою хворобою, інфекційні захворювання, інтоксикації, захворювання печінки, рани, що повільно гояться, посилена фізична і розумова напруга, період лактації і вагітності.

Вітамін B_1 — профілактика та лікування гіпо- й авітамінозів B_1; лікування невритів, периферичних паралічів, комплексна терапія виразкової хвороби, атонії кишечника, захворювання печінки, дерматози.

Вітамін PP — профілактика та лікування пелагри; виразкова хвороба, ентероколіти, рани та виразки, спазми судин кінцівки, нирок і головного мозку, атеросклероз, гепатити, цироз печінки, інфекційні захворювання.

Вітамін B_6 — профілактика та лікування B_6-авітамінозів; токсикози вагітності (блювота, судоми).

Вітамін B_c — макроцитарні анемії і спру, анемії і лейкопенії, спричинені лікарськими засобами, іонізуючим опроміненням, що виникають після резекції шлунка та кишківника.

Вітамін B_{12} — анемії, дистрофії у недоношених і новонароджених дітей після перенесених інфекційних захворювань, спру, захворювання печінки, поліневрити, радикуліти, алкогольне отруєння, хвороба Дауна, захворювання шкіри та ін.

Вітамін U — виразка шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічний гастрит, гастралгія, порушення функцій печінки, жовчного міхура та кишок.

Вітамін B_{15} — атеросклероз, коронарна недостатність, гепатити, алкогольна інтоксикація, емфізема легень, пневмосклероз, шкірно-венеричні захворювання (аортити, табетична атрофія зорового нерва, сверблячі дерматози).

Вітамін P — лікування та профілактика гіпо- й авітамінозів P; геморагічні діатези і захворювання, які супроводжуються підвищенням проникності судин (ревматизм, променева хвороба, алергічні реакції тощо).

ВІТАМІНИ ТА ІОНІЗУЮЧА РАДІАЦІЯ

Досвід щодо застосування лікарських рослин для лікування і профілактики захворювань, спричинених іонізуючим опроміненням, налічує лише декілька десятків років, що дуже мало порівняно з тисячолітньою практикою лікування інших захворювань методами народної фітотерапії.

Цілком імовірно, що лікарські рослини почали використовувати для лікування радіаційних уражень одночасно з застосуванням радіоактивного опромінення онкологічних хворих, появою післярадіаційних опіків та інших захворювань, зумовлених іонізуючим опроміненням.

Після аварії на Чорнобильській АЕС і радіоактивного забруднення величезних густонаселених територій, у періодичній пресі з'явилося багато публікацій, присвячених застосуванню народними цілителями лікарських рослин для профілактики та лікування захворювань, спричинених радіацією.

Водночас було б неправильно вважати, що лікарські рослини можуть повністю замінити високоефективні лікарські засоби синтетичного походження, які має у своєму арсеналі наукова медицина.

Вітаміни та інші біологічно активні речовини — продукт діяльності живого рослинного організму — включаються у біохімічні процеси в організмі людини активніше, ніж хімічно чужі для нього синтетичні лікарські засоби, які не пройшли природний біологічний цикл. Тому фітотерапія чинить значно менше небажаних побічних ефектів порівняно з сучасною медикаментозною терапією.

У проблемі «вітаміни та радіація» можна виділити декілька аспектів: вплив дефіциту вітамінів на стійкість організму до дії радіації; вплив радіації на вітамінну забезпеченість організму; використання вітамінів як фактора, що підвищує резистентність організму і сприяє більш ефективному відновленню ушкоджень, спричинених радіоактивним опроміненням.

Експериментальні дослідження свідчать, що профілактична корекція вітамінного дефіциту більш ефективна, ніж призначення вітамінів після радіоактивного опромінення організму. При дефіциті вітамінів А, Д, С, Е значно послаблюється стійкість організму до дії радіації, зменшується ефективність відновних процесів у найбільш радіочутливих системах організму: кровотворних органах, шлунково-кишковому тракті, імунній системі. Крім того, під дією іонізуючого випромінювання збільшується уже існуючий вітамінний дефіцит. Особливо це стосується вітамінів групи В, С, фолієвої кислоти.

Негативний вплив вітамінного дефіциту на стійкість організму до радіоактивного випромінювання, зменшення кількості вітамінів в організмі під дією радіації спонукає до широкого профілактичного застосування вітамін-

них препаратів синтетичного та рослинного походження серед населення, що проживає на радіоактивно забруднених територіях.

Аскорбінова кислота (вітамін С). Може застосовуватись як профілактичний і лікувальний засіб при променевій хворобі. Експериментально доведено, що великі дози аскорбінової кислоти сприяють виведенню із організму катіонів стронцію, кадмію, хрому, свинцю і ртуті. Науково підтверджено, що вітамін С стимулює імунну систему організму. Радіопротекторна дія аскорбінової кислоти полягає в її антиоксидантних властивостях: здатності інактивувати вільнорадикальні форми кисню та інші продукти радіолізу, а також підтримувати у відновленому стані Н-групи білків.

Ретинол (вітамін А). Експериментальні дані свідчать, що вітамін А позитивно впливає на деякі процеси, спричинені дією іонізуючого випромінювання: зменшує лейкопенію, тромбоцитопенію, затримує інволюцію тимуса, прискорює загоювання виразок шлунково-кишкового тракту, радіаційних уражень шкіри.

Тіамін (вітамін B_1). Позитивно впливає на кровотворну функцію, підвищує імунну стійкість організму, володіє радіозахисною дією за рахунок зменшення післярадіаційного пригнічення процесів окислювального фосфорилювання і глікогенотворної функції печінки.

Рибофлавін (вітамін B_2). У межах радіопротекторної дії сприяє нормалізації енергетичного обміну в печінці, дихання і окислювального фосфорилювання, зумовлює уповільнення розкладу глікогену печінки.

Піридоксин (вітамін B_6). Запобігає пригніченню еритропоезу, сприяє прискоренню регенерації кровотворних органів, знижує вихід хромосомних аберацій, зменшує гостроту проявів геморагічного синдрому при захворюванні променевою хворобою. Як профілактичний засіб показує оптимальний радіозахисний ефект при використанні його протягом 7—10 днів до опромінення, за рахунок зменшення кисню у тканинах, що значно знижує рівень радіаційних уражень цих тканин.

Токоферол (вітамін Е). Сильний антиоксидант. Виявляє радіозахисну дію після прийому малими дозами зразу після опромінення. Сприяє посиленню імунітету і прискорює відновлення кісткового мозку. Зменшує ймовірність виникнення злоякісних пухлин як наслідків радіоактивного опромінення.

Фолієва кислота. Може застосовуватись як лікувальний і радіозахисний засіб. Знижує шкідливу дію радіації на кровотворення, прискорює відновлення кісткового мозку, значно підвищує стійкість організму до впливу радіоактивного випромінювання.

Біофлавоноїди. Застосування біофлавоноїдів як профілактичних засобів радіаційних пошкоджень грунтується на їх здатності утворювати комплексні сполуки з іонами важких металів, зниженні всмоктування радіонуклідів із їжею, прискоренні їх виведення з організму. Позитивна дія за умов радіаційної патології зумовлена насамперед послабленням тяжкості геморагічного синдрому за рахунок захисту судинної системи, передусім капілярів. Деяку роль у механізмі позитивного ефекту біофлавоноїдів відіграє їх здат-

ність зменшувати порушення енергетичного обміну, пов'язаного з пригніченням окислювального фосфорилювання в опроміненому організмі.

Каротиноїди. Можуть бути застосовані як радіопротектори. Зокрема, бета-каротин успішно випробуваний при лікуванні хворих із радіаційним пошкодженням шкіри, малотоксичний навіть у найбільших дозах, чинить протипухлинну дію.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГОТІВЛІ ВІТАМІНОВМІСНОЇ ЛІКАРСЬКОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ ТА ВИГОТОВЛЕННЯ ВІТАМІННИХ ЛІКАРСЬКИХ ФОРМ

Залежно від умов вирощування, часу збирання, сушіння, стадії дозрівання лікарської рослинної сировини вміст вітамінів може значно змінюватися. Зокрема, на біосинтез аскорбінової кислоти і каротиноїдів негативно впливають висока температура та недостатня вологість. При цьому особливу роль відіграє достатня забезпеченість рослини водою у період остаточного достигання плодів. Водночас постачання рослин вологою лише в межах певних потреб сприяє нагромадженню аскорбінової кислоти, при надмірній вологості її кількість зменшується. За сухої сонячної погоди активізується біосинтез сполук із Р-вітамінною активністю.

Вміст біологічно активних речовин у плодах та ягодах значно змінюється під час їх росту та дозрівання, що слід брати до уваги при заготівлі: не зовсім стиглі плоди завжди містять набагато менше аскорбінової кислоти, каротиноїдів і Р-активних речовин, ніж достиглі, а перестигання плодів супроводиться постійним зниженням кількості цих сполук. Оптимальне співвідношення корисних речовин мають плоди в біологічній стадії стиглості і саме тоді їх треба збирати.

Із настанням осінніх похолодань вміст аскорбінової кислоти та каротиноїдів у рослинній сировині починає знижуватися, а після заморозків — різко падає.

Оптимальна температура сушіння вітаміновмісної рослинної сировини 40—50°С. При цій температурі зберігається 70—90% наявних у сировині біологічно активних речовин. При 80—90°С понад 60% наявної у свіжій сировині аскорбінової кислоти руйнується, значно зменшується кількість сполук із Р-вітамінною активністю.

Під час виготовлення настоїв, відварів, чаїв, олійних екстрактів та екстракційних мазей із вітаміновмісної рослинної сировини екстракцію слід проводити при 60—65° С. Зазначений оптимальний температурний режим дає змогу максимально зберегти вітаміни і досить повно екстрагувати інші біологічно активні речовини.

Оскільки на збереження вітамінів впливають реакція середовища, тривалість виготовлення, доступ кисню повітря і світла, температура та ряд інших факторів, важливо при виготовленні лікарських форм, косметичних засобів і харчових продуктів із вітаміновмісних рослин враховувати наступні хімічні властивості вітамінів і вітаміноподібних сполук:

Вітамін А (каротин) — швидко руйнується під дією світла, чутливий до окислення, відносно термостійкий, розчинний у жирах і більшості органічних сполук.

Вітамін D — відносно термостійкий, розчинний у жирах.

Вітамін E — чутливий до ультрафіолетового опромінення, кисню повітря, окисників, розчинний у жирах, відносно термостійкий.

Вітамін K — світлочутливий, розчинний у жирах.

Вітамін F — розчинний у жирах.

Вітамін C — швидко розкладається під дією світла, значно руйнується при термічній обробці і довгому зберіганні у водних розчинах.

Вітамін B_1 — стійкий до нагрівання, однак руйнується під час нагрівання у лужному середовищі, розчинний у воді.

Вітамін B_2 — термостійкий, швидко руйнується під дією сонячного світла, досить стійкий у кислому середовищі, руйнується у лужному середовищі, краще розчиняється у підкисленій воді.

Вітамін PP — стійкий до нагрівання, дуже добре розчиняється у підлужненій воді.

Вітамін B_3 — чутливий до нагрівання (руйнується до 50%), кислого та лужного середовища, розчинний у воді.

Вітамін B_6 — відносно стабільний, не руйнується при нагріванні, під дією кисню повітря, але дуже чутливий до дії світла в нейтральному та лужному середовищі, розчинний у воді.

Вітамін B_9 — розкладається при нагріванні, під дією світла, окисників, відновників, розчинний у воді, краще в лужному середовищі.

Вітамін B_{12} — термостійкий, стабільний у кислому середовищі (*pH* 4,0—6,0), руйнується у лужному середовищі при нагріванні до 100°C на світлі, інактивується вітамінами C і B_1, розчинний у воді.

Вітамін H — стійкий до нагрівання, руйнується під дією ультрафіолетового проміння, концентрованих кислот і лугів, розчинний у воді.

Вітамін P — погано розчиняється у холодній воді, краще в гарячій воді і спирті, легко гідролізується у кислому середовищі, особливо при нагріванні, добре розчиняється у розчинах лугів.

Вітамін B_8 — розчинний у воді.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ЗАГОТІВЛІ ЛІКАРСЬКОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ

Лікувальна дія лікарських рослин пов'язана з наявністю у них різних груп біологічно активних речовин (алкалоїдів, глікозидів, кумаринів, ефірних олій, дубильних речовин, вітамінів, сапонінів тощо), які при надходженні в організм людини спричинюють той чи інший фізіологічний ефект.

Біологічно активні речовини накопичуються у різних частинах рослин: бруньках, листках і стеблах, квітах і плодах, корі та підземних органах. Кількість цих речовин у різні фази вегетації рослини змінюється. Тому лікарську сировину краще збирати тоді, коли в ній накопичується максимальна кількість діючих речовин.

Бруньки збирають у березні-квітні, коли вони набубнявіли, а листя ще

не розпустилось. Узимку збирати бруньки недоцільно. Дрібні бруньки зрізають разом із гілками, а після висушування обмолочують. Великі бруньки зрізають ножем тільки з бокових гілок.

Кору збирають під час сокоруху тільки з молодих стовбурів і гілок, у спеціально відведених місцях (із дерев та кущів, які призначені для розчистки, вирубування). Кору попередньо очищають від наростів і лишайників, потім гострим ножем роблять два продовгуваті надрізи довжиною 20—30 см і з'єднують їх поперечним напівкільцевим надрізом, знімають кору.

Квіти і суцвіття збирають під час цвітіння рослини. Великі квіти зривають окремо, дрібні — у вигляді суцвіть. Квіти слід зривати обережно, не м'яти, транспортуючи до місця сушіння, оберігати від сонця.

Листя заготовляють у період цвітіння рослини (деякі після цвітіння). Зривають або зрізають ножем з черешком, без черешка чи з його частиною. Інколи рослину скошують, а після сушіння обривають листя.

Траву збирають під час цвітіння рослини (деякі у фазі бутонізації), скошують, зрізають серпом або ножем на рівні нижніх листків, із деяких трав зрізають лише верхівки. Забороняється зривати траву руками, вимикати рослину з корінням.

Плоди збирають у період повного достигання вранці або ввечері, за сухої погоди, з плодоніжками чи без них.

Насіння трав'янистих рослин обмолочують після сушіння скошених або зрізаних рослин.

Підземні органи викопують лопатами, вилами чи плугами восени — після відмирання надземної частини рослини або ранньою весною — до початку росту надземної частини рослини.

Надземні частини рослин збирають тільки за сухої погоди. Якщо вранці була роса чи пройшов дощ, то збір починають лише після того, як рослина обсохла. Підземні частини рослин можна збирати за мокрої погоди. Лікарську сировину найліпше збирати в часі від 8—9 до 16—17 години.

У процесі первинної обробки рослинної сировини її розстеляють на тканині чи папері, переглядають, вибираючи пошкоджені частини рослин, суцвіття, які обсипаються, недостиглі плоди, домішки. Підземні органи рослин промивають у проточній воді (крім кореня алтею і солодки). Товсті корені розрізають на частини, деякі обчищають від кори.

Час між збором і сушінням сировини не повинен перевищувати 3—4 години. Сушити сировину треба швидко, щоб припинити дію ферментів, які руйнують біоактивні речовини, а також запобігти розмноженню мікроорганізмів і грибів, що спричинюють загнивання і пліснявіння сировини.

Залежно від вмісту біологічно активних речовин, при сушінні рослинної сировини дотримуються різного температурного режиму. Лікарську рослинну сировину, що містить ефірні олії, сушать у сушарках при температурі 25—30°С, камеді та смоли— 30—70°С, глікозиди — 55—60°С, антраценпохідні й дубильні речовини — 50—60°С, алкалоїди — 40—60°С, флавоноїди — 50—90°С, вітаміни — 40—50°С.

У гарну погоду сировину сушать на відкритому повітрі у затінку, на

сонці, на горищах під залізним або шиферним дахом, у добре провітрюваних приміщеннях. Надземні (листя, квіти, стебла, кору) і підземні частини рослин, які містять глікозиди, алкалоїди та ефірні олії, сушать, захищаючи від прямого сонячного проміння. Кореневища з коренями, плоди й насіння рослин, які містять сапоніни, дубильні речовини, поліцукри та органічні кислоти, дозволяється сушити на сонці. Соковиті плоди рекомендується сушити в сушарках або печах швидко, при температурі до 90°С, а підземні органи рослин — спочатку при невисокій температурі, потім температуру збільшують. Бруньки сушать при помірній температурі, при підвищеній вони можуть розпукуватися. Під час сушіння розкладають тонким шаром і періодично перемішують.

Кінцевий етап сушіння визначають за наступними ознаками: сировина стає легкою; корені та кореневища, кора, стебла при перегинанні ламаються з тріском; листя, квіти й суцвіття розтираються на порошок, а соковиті плоди, стиснуті в руці, не злипаються у грудки.

Висушену сировину зберігають у паперових і тканинних мішках, у коробках, ящиках, скляних банках. Приміщення повинно добре провітрюватись, бути чистим, сухим, темним. Окремо від інших видів лікарської рослинної сировини зберігають отруйну та сильнодіючу, ефірноолійну сировину, плоди та ягоди. Особливо гігроскопічну та ефірноолійну сировину слід зберігати в щільно закритій посудині.

Термін зберігання квітів, трави і листя 1-2 роки, коренів, кореневищ і кори — 2-3 роки.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ВИГОТОВЛЕННЯ ЛІКАРСЬКИХ ФОРМ ІЗ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ

Лікарські форми із рослинної сировини виготовляють згідно з рекомендаціями Державної фармакопеї СРСР одинадцятого видання, інструкціями довідкової літератури, а також за вказівками на упаковках рослинної сировини та лікарських зборів, які відпускаються в аптеках.

Настої та відвари — водні витяжки із рослинної сировини.

Для приготування настоїв та відварів використовують подрібнену рослинну сировину: листя, квіти, стебла — до розмірів не більше 5 мм; кора, корені, кореневища — 3 мм; плоди і насіння — 0,5 мм.

Одну частину рослинної сировини заливають десятьма частинами дистильованої (у домашніх умовах — кип'яченої) води кімнатної температури, нагрівають на киплячій водяній бані при частому перемішуванні в фарфоровому (емальованому, скляному) посуді (настої протягом 15 хвилин, відвари — 30 хвилин), потім охолоджують при кімнатній температурі (настої протягом 45 хвилин, відвари — 10 хвилин), проціджують через декілька шарів марлі, віджимаючи рослинну сировину, і додають воду до необхідного об'єму.

Якщо готують водні витяжки об'ємом 1—3 л, час нагрівання продовжують: для настоїв — до 25 хвилин, відварів — до 40 хвилин.

Водні витяжки деяких видів лікарської рослинної сировини за умови, що відсутні вказівки про кількість рослинної сировини і екстрагента, готують у співвідношенні 1:30, а настої і відвари із рослинної сировини, яка містить сильнодіючі речовини, — у співвідношенні 1:400.

Настої та відвари краще готувати перед уживанням, оскільки вони швидко псуються. Зберігають їх у прохолодному темному місці або в холодильнику, але не довше 3-4 діб.

Збори, чаї — суміші висушених і подрібнених лікарських рослин, інколи з додаванням мінеральних лікарських речовин. Зі зборів і чаїв готують настої, відвари і припарки.

Порошок — подрібнені частини рослин. Добре висушені частини рослин подрібнюють у ступці або кавомолці до дрібного порошку, просіюють і вживають усередину чи використовують зовнішньо.

Соки отримують із свіжої рослинної сировини. Для одержання соку свіжу сировину подрібнюють, загортають у льняне полотно, пресують. Якщо рослина малосоковита, то при її подрібненні додають невелику кількість води і залишають на ніч, а вранці вичавлюють сік. Для повнішого вичавлювання соку кашку, що міститься у льняному полотні, змочують 1-2 рази невеликою кількістю води і пресують. Для покращення смаку і тимчасового консервування до соку додають цукрового сиропу. Щоб довше зберегти сік, його відстоюють, зливають у темну склянку, а зверху заливають тонким шаром рослинної олії. Можна консервувати сік і за допомогою етилового спирту. Для цього 85 частин соку змішують із 15 частинами 95% спирту, ставлять на водяну баню з температурою 85—88°С, нагрівають сік до 77—78°С і при такій температурі тримають на водяній бані 30 хвилин, швидко охолоджують суміш під проточною водою. Осад відфільтровують або центрифугують.

Настоянки — забарвлені рідкі спиртові або водно-спиртові витяжки з рослинної сировини, які одержують без нагрівання і видалення екстрагента. Як екстрагент використовують етиловий спирт різної концентрації, найчастіше 40—70%. При виготовленні настоянок із 1 частини (масової) подрібненої сировини одержують 5 об'ємних частин готового продукту. Із сильнодіючої сировини — 10 частин.

Одержуючи настоянки методом мацерації, подрібнену сировину кладуть у посудину, заливають спиртом, щільно закривають і витримують при кімнатній температурі протягом 7—14 діб, періодично перемішуючи. Після цього настоянку зливають, добре віджимають сировину, доводять спиртом до необхідного об'єму, відстоюють при температурі до 10°С протягом 2-3 тижнів до одержання прозорої рідини, фільтрують. Для одержання настоянок використовують також методи перколяції, протиплинної екстракції тощо. Спиртові настоянки придатні для тривалого зберігання у щільно закритому посуді, в захищеному від світла місці.

Рідкі екстракти — концентровані витяжки з рослинної сировини. При виготовленні рідких екстрактів із 1 частини (масової) подрібненої рослин-

ної сировини одержують 1-2 об'ємні частини екстракту. Настоюють його при кімнатній температурі протягом 7-14 діб, зливають і відстоюють при температурі не вищій 10°С до одержання прозорої рідини, фільтрують. Як екстрагенти використовують воду, етиловий спирт різної концентрації тощо, інколи додаючи кислоти, луги, гліцерин, хлороформ.

Сиропи — концентровані водні розчини цукру, які можуть містити лікарські речовини, фруктові харчові екстракти. Сиропи виготовляють розчиненням 64 частин цукру при нагріванні у 36 частинах води або водної витяжки з рослинної сировини, а також додаючи лікарські речовини (настоянки, екстракти) до 64% цукрового сиропу, фільтрують і розливають у сухий стерильний посуд.

Мазі готують на різних мазевих основах, у концентрації 10—20%, тобто 10—20 г порошкованої рослинної сировини чи екстракту на 100—200 г мазевої основи або 5—10 мл настоянки на 95 г основи. Як мазеву основу використовують вазелін, ланолін, свинячий жир і т. ін.

Медичні олії — олійні екстракти діючих речовин лікарських рослин — одержують, настоюючи подрібнену рослинну сировину на рослинних оліях (соняшниковій, маслиновій та ін.) при температурі 60—70°С. Сировину попередньо замочують спиртом.

Екстракційні мазі одержують екстрагуючи мазевою основою діючі речовини з рослинної сировини. Подрібнену сировину настоюють із половинною кількістю спирту, екстрагують жировою основою на водяній бані при температурі 60—80°С протягом 30 хвилин — 3 годин (залежно від властивостей біологічно активних речовин рослинної сировини), проціджують через марлю, сировину віджимають, мазь охолоджують. Як екстрагент використовують рослинні олії або суміш рослинної олії зі свинячим жиром. Сировину попередньо настоюють на рослинній олії. Теплий екстракт змішують із розтопленим воском (5—10% маси олійного екстракту) при постійному перемішуванні до одержання одноманітної маси.

1. АБРИКОС ЗВИЧАЙНИЙ — Armeniaca vulgaris

Родина розові — Rosaceae

Абрикос обыкновенный

Синоніми, народні назви. Жерделя, морель, тангерка, рурега (укр.); желтосливник, курага, морель (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, насіння, камедь.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектин, каротин, вітаміни B_1, B_2, аскорбінову кислоту, флавоноїди, амінокислоти, солі калію, заліза, срібла тощо.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, протиатеросклеротичний, протианемічний, протизапальний, бактерицидний засіб.

Застосування.

Плоди. При серцево-судинних захворюваннях, які супроводяться набряками, рекомендується раз на тиждень розвантажувальний день: 300 г намочених сухих плодів (кураги) з'їдають за 4 рази протягом дня і випивають 0,5 л абрикосового соку з м'якоттю. Сухі плоди вживають при атеросклерозі, коронарній недостатності як джерело калію [14].

Свіжі плоди і сік рекомендують при гіпо- й авітамінозах, анемії, захворюваннях слизової оболонки ротової порожнини, трофічних виразках, серцево-судинних захворюваннях, які супроводяться набряками, як бактерицидний засіб [14].

Маска. Роблять зі свіжого абрикосового соку, використовують при сонячних опіках обличчя [14].

Насіння. У китайській народній медицині застосовують як заспокійливий засіб під час кашлю та гикавки. Уживати обережно, не більше ніж 20 г за один раз [14].

Протипокази. Абрикос звичайний слід уживати в обмеженій кількості хворим на діабет і ожиріння.

•

2. АГРУС ЗВИЧАЙНИЙ — Crossularia reclinata

Родина агрусові — Crossulariaceae

Крыжовник обыкновенный

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, аскорбінову кислоту, фолієву кислоту, каротин, вітамін Е, органічні кислоти, пектини, дубильні речовини,

фенольні сполуки, флавоноїди, клітковину, солі калію, заліза, йоду, міді, марганцю, фтору та цинку.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, сечогінний, жовчогінний засіб, нормалізує артеріальний тиск і запобігає новоутворенням, проносне.

Застосування.

Свіжі плоди, сік. Уживають при атеросклерозі, крововиливах, гіпертонії, анемії, хронічних запорах, захворюваннях нирок і сечового міхура [8, 14].

При порушенні обміну речовин і ожирінні рекомендується вживати протягом 3-4 тижнів багато ягід з одночасним обмеженням калорійності їжі [8, 14].

Із плодів виготовляють компоти, варення, пастилу, желе, вина, мармелад [8, 14].

Напій. До 1/2 склянки соку агрусу додають цукор або мед до смаку, 3 склянки молока, склянку вершків або сметани, збивають за допомогою міксера. Подають холодним [8].

Протипокази. Не можна вживати агрус звичайний при діабеті (багато цукрів), ентероколіті, що супроводиться проносом, виразці шлунка та дванадцятипалої кишки.

3. АЙВА ДОВГАСТА — Cydonia oblonga

Родина розові — Rosaceae

Айва продолговатая

Синоніми, народні назви. Квітове дерево, пигва звичайна, бурянка цареградська.

Лікарська сировина. Плоди, насіння, листя.

Хімічний склад. Плоди містять аскорбінову кислоту, каротини, дубильні речовини, пектини, органічні кислоти, цукри, ефірну олію, сполуки заліза та міді. У насінні є слизисті речовини.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, кровоспинний, сечогінний, антисептичний, апетитний, обволікуючий, відхаркувальний засіб, проносне.

Застосування.

Відвар. 10 г сухих плодів залити 100 мл окропу. Вживати по одній столовій ложці перед їдою при відсутності апетиту, кровохарканні, маткових кровотечах [14].

Відвар із листя використовують для фарбування волосся при передчасному посивінні [14].

Слиз. 5 г неподрібненого насіння заливають 100 мл окропу, настоюють 10—15 хвилин, періодично збовтуючи, проціджують без віджимання сировини. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день як протизапальний і пом'якшувальний засіб при запаленнях органів дихання, травлення і шкіри [14, 15].

Плоди. Протерті варені плоди вживають при захворюваннях печінки і як протиблювотний засіб [14].

Свіжі плоди, сік. Уживають при недокрів'ї, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, що супроводяться проносом і кровотечами, як сечогінний засіб, при захворюваннях серцево-судинної системи [14].

4. АРНІКА ГІРСЬКА — Arnica montana

Родина айстрові —Asteraceae

Арника горная

Синоніми, народні назви. Ангельське зілля, баранець, баранка бридка, скусівник, трава бараня, чарник, ярник (укр.); баранник горный, баранья трава, боровой гвоздик, заячья капуста, купальник, пуповник (рос.).

Лікарська сировина. Квіти, коріння.

Заготівля і зберігання. Квіти заготовляють під час цвітіння (червень—липень) у ясну, суху погоду. Корені — восени, після відмирання надземної частини рослини. Сушать на горищі, під навісом із доброю вентиляцією, розіклавши сировину тонким шаром, а також у сушарках — при температурі 55—60°С. Зберігають у тканинних, паперових мішках у темному, сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Сировина містить ефірну олію, дубильні речовини, аскорбінову кислоту, каротиноїди, алкалоїди, фітостерини, жирну олію, цукри, органічні кислоти, камедь.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, тонізуючий, седативний, жовчогінний, протисклеротичний, протизапальний, розсмоктувальний, бактеріостатичний засіб, а також засіб стимуляції центральної нервової системи.

Застосування.

Відвар. 10 *г* подрібнених коренів варять 10 хвилин у 200 мл води. Вживати на молоці по столовій ложці тричі на день після їди при атеросклерозі, міокардитах і серцевих ангіоспазмах [11, 14].

Настій. 10 г квітів заливають 200 мл гарячої води, нагрівають на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджують 45 хвилин. Вживати на молоці по столовій ложці тричі на день після їди як гемостатичний та жовчогінний засіб [22].

Чай. На склянку окропу беруть чайну ложку квітів або подрібнених коренів, настоюють 10 хвилин. Вживати по склянці вранці та ввечері як кровоспинний засіб, при стенокардії, атеросклерозі, гіпертонії, нервовому збудженні, для зниження гарячки [11].

Олія. Сировину настоюють на рослинній олії і застосовують при обшпареннях та опіках [11].

Настоянка. 100 г квіток на 1 л 70% етилового спирту або білого виноградного вина. Настоянку розводять у 5—10 частинах води. Уживати по 30—40 крапель 2-3 рази на день до їди на воді чи молоці як кровоспинний засіб, при гіпертонії та атеросклерозі. Зовнішньо використовують примочки, які накладають на забиті місця, синці, фурункули, абсцеси. Під час великої

перевтоми роблять ванни для ніг (до води додають трохи спиртової настоянки) [11, 14].

Передозування препаратів арніки гірської спричинює отруєння!

5. АРТИШОК ПОСІВНИЙ — Cynara scolymus

Родина складноцвіті — Asteraceae

Артишок посевной

Лікарська сировина. Квіткові кошики.

Хімічний склад. Квіти містять білок, вуглеводи, аскорбінову кислоту, вітаміни B_1 та B_2, каротин, інулін, фенольні сполуки (цинарин).

Фармакологічні властивості. Протисклеротичний, сечогінний, жовчогінний та антигепатотоксичний засіб.

Застосування.

Відвар. Виготовляють із квіткових кошиків і вживають при запорах та захворюваннях печінки [8, 14, 22].

М'ясисте квітколоже суцвіть. Уживають у сирому і консервованому вигляді, готують салати або відварюють і вживають як дієтичний продукт із різними спеціями, а також використовують як лікувальний засіб при діабеті, атеросклерозі, запорах, захворюваннях печінки, для регуляції функцій щитовидної залози. Особливо корисний для людей похилого віку [8, 14, 22].

6. АПЕЛЬСИН КИТАЙСЬКИЙ — Citrus sinensis

Родина рутові — Rutaceae

Апельсин китайский

Синоніми, народні назви. Помаранча (укр.); апельсин сладкий (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, листя і квіти.

Хімічний склад. Апельсин містить ефірну олію, гіркоти, дубильні речовини, органічні кислоти, цукри, біофлавоноїди, каротиноїди, вітаміни С, B_1, B_2, мікро- та макроелементи.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, апетитний, кровоспинний, жарознижувальний, заспокійливий, фітонцидний, протисклеротичний, а також засіб поліпшення травлення.

Застосування.

Настій. 2-4 г листя і квітів на склянку окропу. Заспокійливо діє на нервову систему [21].

Настій із 4—10 г дрібно нарізаних недоспілих плодів уживають гарячим як апетитний засіб [21].

Сік. Одержують зі свіжих плодів і вживають при гіпо- й авітамінозах С, гіпосекреторних гастритах, слабому жовчовиділенні, схильності до спастичних запорів, гіпертонії, атеросклерозі, подагрі [14, 21, 22].

Плоди М'якоть дозрілих плодів пересипають цукром і вживають під час гарячки. Шкірку з плодів товчуть і вживають при гарячці, маткових кровотечах та надмірних менструаціях [15].

Напій. Вичавити сік із 2-3 апельсинів і натерти шкірку одного з них. Сік збити з 4-5 склянками молока і цукром за допомогою міксера. [8].

Коктейль. Вичавити сік із апельсина, додати чайну ложку цукру або меду, яєчний жовток, 1/2 склянки яблучного соку, збити в міксері. Додати товчені горіхи [8].

Протипокази. Не можна вживати при виразковій хворобі та підвищеній кислотності шлункового соку.

7. БАВОВНИК ШОРСТКИЙ — Gossypium hirsutum

Родина мальвові — Malvaceae

Хлопчатник мохнатый

Синоніми, народні назви. Бавовна, бамба.

Лікарська сировина. Кора коренів, насіння, квіти.

Заготівля і зберігання. Кору коріння заготовляють після збирання бавовни.

Хімічний склад. Кора містить аскорбінову кислоту, вітамін К, дубильні речовини, ефірну олію, госипол, триметиленамін. У насінні містяться госипол, госипін, пігмент госипурпурин, жирна олія, білок, у квітах — флавоноїди, органічні кислоти. Каротиноїди і катехіни є у всіх частинах рослини.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, капілярозміцнювальний, гіпотензивний, протипухлинний засіб зниження тонусу коронарних судин.

Застосування.

Відвар. 2 чайні ложки подрібненої кори коріння на склянку окропу. Вживати по 1/3 склянки 3-4 рази на день як кровоспинний засіб при внутрішніх і маткових кровотечах. [14].

Рідкий екстракт. Одержують із кори коріння і вживають по 30—40 крапель 2-3 рази на день як кровоспинний засіб при маткових і внутрішніх кровотечах [14].

Олія. Одержують із насіння бавовника. Є цінним дієтичним продуктом і рекомендується при атеросклерозі [14].

8. БАКЛАЖАН — Solanum melongena

Родина пасльонові — Solanaceae

Баклажан

Синоніми, народні назви. Синенькие (рос.).

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. Сировина містить аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, вітамін РР, каротин, гірку речовину мелонген (солангін), органічні кислоти, дубильні речовини, пектини, цукри, клітковину, солі калію, кальцію, фосфору та заліза.

Фармакологічні властивості. Гіполіпідний, протисклеротичний засіб, регулятор водно-сольового обміну.

Застосування.

Плоди. Уживають свіжими та консервованими. Баклажанна дієта використовується при порушенні обмінних процесів (подагра). Вживання баклажанів сприяє зниженню рівня холестерину в крові, у стінках судин, печінці, нирках, збільшує виведення уратів із організму, поліпшує роботу серця, сприяє виведенню надлишків рідини з організму. Особливо корисні людям похилого віку з початковими формами атеросклерозу і серцево-судинною недостатністю, при захворюваннях печінки та нирок, запорах [8, 14, 22].

9. БЕРЕЗА БОРОДАВЧАСТА — Betula verrucosa

Родина березові — Betulaceae

Береза бородавчатая

Лікарська сировина. Листя, бруньки, сік.

Заготівля і зберігання. Бруньки збирають у січні — березні до розпукування. Зрізають гілки, зв'язують у мітли, сушать 3-4 тижні на відкритому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні, обмолочують бруньки. Зберігають у паперових, тканинних мішках, у сухому приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Сировина містить аскорбінову кислоту, каротини, нікотинову кислоту, сапоніни, дубильні речовини, смоли, гіркоти, ефірні олії, органічні кислоти, сполуки заліза, кальцію, магнію.

Фармакологічні властивості. Діуретичний, антисептичний, жовчогінний, протизапальний, ранозагоювальний, протиатеросклеротичний, глистогінний засіб, регулює травлення.

Застосування.

Настій. 4 чайні ложки листя заливають 400—500 мл окропу, настоюють 3,5 години, проціджують і відстоюють 6 годин. Уживати по 50—200 мл двічі-тричі на день перед їдою як сечогінний і жовчогінний засіб [4].

Свіже листя заливають перевареною водою (температура 40—50°С), настоюють 3,5 години, проціджують. Відстоюють настій 6 годин, відділяють від осаду. Вживати по 50, 100, 200 мл тричі на день перед їдою при серцевих набряках, як сечогінний і потогінний засоби, при ревматизмі [11].

10—20 г листя на 500 мл окропу. Приймати порціями 3-4 рази на день як протизапальний, ранозагоювальний засіб, для регуляції функцій органів травлення [21].

Чайна ложка бруньок на 1/2 склянки окропу. Вживати по 2—3 столові ложки 3-4 рази на день при гіпо- й авітамінозі С, бронхітах, атеросклерозі, набряках [21].

4 чайні ложки подрібнених листків залити 2 склянками окропу. Додати до настою на кінчику ножа питної соди і приймати рівними дозами протягом одного дня (декілька тижнів підряд) при екземах [21].

Чай. Чайну ложку бруньок на склянку окропу трохи кип'ятять, настоюють 2 години. Уживати 2 склянки на день ковтками при набряках, атеросклерозі, для покращення травлення [11].

Відвар. Чайну ложку бруньок на 1/2, склянки окропу кип'ятять 15 хвилин. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день як сечогінний, жовчогінний, потогінний засіб [4].

Повну жменю листя варять 10 хвилин у 4 л води і додають до гарячої ванни, яку приймають при гострих і хронічних екземах, лишаях, потінні ніг, ревматизмі [11].

10 г бруньок на 200 мл окропу. Уживати по столовій ложці тричі на день при набряках, виразковій хворобі, бронхіті, гіперацидному гастриті [14].

30 г бруньок на склянку води. Уживати по 2-3 столові ложки 3-4 рази на день при атеросклерозі, глистяних інвазіях, підвищеній кислотності шлункового соку [21].

Настоянка. 1/2 склянки бруньок на 0,5 л 70% етилового спирту, настоювати 14 днів. Уживати при набряках, атеросклерозі, для покращення травлення [11].

1 частина бруньок на 5 частин 90% спирту. Уживати по чайній (столовій) ложці на прийом як жовчогінний і сечогінний засіб. Зовнішньо використовують для розтирань, компресів при ревматичних болях, пролежнях, ранах, що погано гояться [14].

Порошок. Перетирають на порошок березове вугілля і вживають по чайній ложці тричі на день, запиваючи водою (або збовтане з водою) при отруєннях, здутті кишечника, підвищеній кислотності шлункового соку. Зовнішньо використовують для ванн, які приймають при екземах і лишаях [11].

Компреси. Накладають у глибоку діжку свіжого листя, накривають її і коли листя зігріється, хворий заривається в нього на годину і більше по шию або по пояс. «Суху ванну» приймають при ревматизмі, подагрі, паралічі [11].

Припарки. Сушене листя обпарюють окропом і обкладають ним болючі місця рук і ніг, натягують теплі панчохи й якомога краще вигрівають при водянці, ревматизмі, подагрі, паралічі [11].

Протипоказан. Не рекомендується уживати при нирковій недостатності, вагітним жінкам.

10. БРУСНИЦЯ ЗВИЧАЙНА — Vaccinium vitis-idaea

Родина брусницеві — Vacciniaceae

Брусника обыкновенная

Синоніми, народні назви. Борівка, борина-брусниця, бруслина, брусниця червона, гогодзи, гогоз, гогозник, камінці, кам'яниця, квасниця, квасниця червона, квасничкн, софез, хворостянка, чуфеза (укр.); брусничник (рос.).

Лікарська сировина. Листя, ягоди.

Заготівля і зберігання. Листя збирають навесні до цвітіння рослин та восени після повного достигання ягід. Сушать під наметом або на горищі, часто перемішуючи, в сушарках при температурі 35—40°С. Зберігають у темному, сухому місці в добре закритих паперових мішках. Термін придатності 3 роки. Ягоди збирають улітку після повного їх дозрівання.

Хімічний склад. Листки містять фенольні глікозиди, дубильні речовини, фенолокислоти, флавоноїди, органічні кислоти та інші сполуки. У ягодах є цукри, каротин, аскорбінова кислота, флавоноїди, вітамін B_2, пектини, органічні кислоти, дубильні речовини, барвники, сполуки марганцю тощо.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, жовчогінний, сечогінний, антисептичний, гіпоглікемічний, солерозчинний, протицинготний, загальнозміцнювальний, вітамінний засіб.

Застосування.

Настій. 3 чайні ложки листя на 2 склянки окропу. Вживати по 1-2 склянки на день при захворюваннях нирок [5].

Жменю листя залити 3 склянками води, кип'ятити 10 хвилин. Випивати протягом дня за три прийоми при шлункових захворюваннях [2].

1 столову ложку подрібненого листя заливають склянкою окропу, настоюють 30 хвилин. Уживають для полоскання рота при пародонтозі [15].

Відвар. 2-3 чайні ложки подрібненого листя заливають 2 склянками води, варять 15 хвилин. Випивають ковтками протягом двох днів при запаленні нирок і сечового міхура [11].

1 чайну ложку листя заливають склянкою окропу, настоюють 10 хвилин. П'ють до трьох малих склянок на день при нетриманні сечі [11].

15—20 г подрібнених листків заливають 200 мл води, варять 30 хвилин, настоюють 10 хвилин. Вживати по 1 столовій ложці 4-6 разів на день при захворюваннях сечовивідних шляхів [15].

6 г (2 столові ложки) листя заливають 200 мл (однією склянкою) гарячої води, нагрівають на водяній бані 30 хвилин, охолоджують 10 хвилин при кімнатній температурі. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день при захворюваннях печінки, сечовивідних шляхів [14, 22].

3-4 чайні ложки подрібнених листків на 500 мл води, варити 5-10 хвилин, настоювати 15—20 хвилин. Уживати по 100 мл 3-4 рази на день при сечокам'яній хворобі, ревматизмі, подагрі [21].

Ягоди, сік. Сирі, сухі і квашені ягоди з цукром або медом уживають при подагрі, цинзі, авітамінозах, відсутності апетиту, гіпертонії [5, 8].

11. БУЗИНА ЧОРНА —
Sambucus nigra
Родина жимолостеві — Caprifoliaceae
Бузина черная

Синоніми, народні назви. Бузина, боз, бозник, бугила, бузинка, бузок (укр.), баз, базовик, бузина дикая, бузиновый цвет, пусторосль, самбук (рос.).

Лікарська сировина. Квіти, плоди, коріння, кора, листя.

Заготівля і зберігання. Квіти заготовляють під час цвітіння рослини, плоди — після повного достигання, у суху погоду. Сушать на горищі під залізним або шиферним дахом, під навісом із доброю вентиляцією, розіклавши сировину тонким шаром. У сушарках сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у паперових, тканинних мішках у сухому, темному, добре провітрюваному приміщенні.

Хімічний склад. Плоди містять аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, вітамін Е, рутин, каротиноїди, антоціани, цукри, пектини, дубильні речовини, органічні кислоти, жирну та ефірну олії. Квіти містять глікозид, самбунігрин, флавоноїди (рутин), ефірну олію, слиз, органічні кислоти, дубильні речовини.

Листя містить глікозид самбунігрин, алкалоїди, ефірну олію, смоли, вітамін С та каротин. У корені є сапоніни, гіркоти та дубильні речовини, в корі — ефірна олія, холін, фітостерини, цукри, органічні кислоти, пектини та дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Потогінний, діуретичний, протизапальний, болетамувальний, жовчогінний засіб, проносне, засіб проти кашлю.

Застосування.

Настій. Столова ложка сушених плодів на склянку окропу. Уживати по 1/4 склянки 3-4 рази на день як жовчогінний та діуретичний засоби, для випорожнення кишківника [14].

30 г квіток на 500 мл окропу, настоювати 20 хвилин. Використовують для спринцювання, ванночок і мікроклізмочок при запальних захворюваннях піхви [14].

Столова ложка плодів (листя) на склянку окропу, настоювати 15—20 хвилин. Уживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 15 хвилин до їди як потогінний, сечогінний, жовчогінний та проносний засоби. Зовнішньо використовують для полоскань при ангіні, стоматитах, гінгівітах, бронхіті [14, 15, 21].

2 чайні ложки подрібнених квітів на 500 мл окропу. Уживати по 100 мл тричі на день через годину після їди при псоріазі, запаленнях дихальних шляхів [21].

Відвар. 15 г кори або коренів на 1 л води, кип'ятити 20 хвилин. Уживати при захворюваннях нирок, водянці, діабеті [2].

15—20 г листя варити в 0,5 л молока протягом 10—15 хвилин, процідити після охолодження. Вживати по 1/2 склянки натще як проносне [2].

10 г сушених квітів на 300 мл окропу, кип'ятити декілька хвилин, додати 2—3 столові ложки цукру. Вживати по столовій ложці 4—5 разів на день

перед їдою (курс лікування 2-3 тижні) при сильному кашлі і туберкульозі легень. При ревматизмі та радикуліті вживати по 2-3 склянки на день та одночасно робити компреси з відвару на болючі місця [2].

10 г сухих подрібнених коренів (кори) на 200 мл окропу. Уживати по столовій ложці тричі на день або раз на ніч як послаблюючий засіб при запорах [14].

30 г потовчених коренів варити в 1 л води до об'єму відвару 0,5 л. Уживати по кавовому горнятку до їди протягом 40—50—60 днів і довше при асциті (водянці) [21].

Чай. Чайну ложку кори або листя залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 2-5 склянок на день ковтками за 15 хвилин до їди при кашлі і як потогінний засіб, а також при неврозах та запаленнях нирок [11].

Настоянка. Настоюють квіти на 9% спиртовому оцті у співвідношенні 1:1. Використовують для компресів на голову при головному болі, безсонні та гарячці [11].

Ягоди. Уживають у свіжому вигляді при ревматизмі, невралгіях; зварені в медові — по чайній ложці на склянку води при розумовій перевтомі. Із сушених плодів варять кисіль і вживають як проносне [11, 14].

Сік. Свіжий сік п'ють при виразках кишок і при ішіасі [11].

Мармелад, повидло. Готують із плодів і вживають по чайній ложці тричі на день як послаблюючий засіб під час запорів [21].

12. БУРЯК ЗВИЧАЙНИЙ — Beta vulgaris

Родина лободові — Chenopodiaceae

Свекла обыкновенная

Лікарська сировина. Коренеплоди, листя.

Хімічний склад. У столових буряках є цукри, органічні кислоти, пектини, білок, каротин, аскорбінова кислота, вітаміни B_1, B_2, P, PP, фолієва кислота, бетаїн, солі магнію, калію, міді, заліза, йоду, цинку та ін.

Фармакологічні властивості. Лікувально-дієтичний, протизапальний, ранозагоювальний, спазмолітичний, діуретичний, протисклеротичний, послаблюючий, гіпотензивний засіб.

Застосування.

Сік. Уживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день при ракових захворюваннях; по 1/2 склянки натще як послаблюючий засіб; по склянці тричі на день протягом 4 днів при гіпертонії. Свіжий сік закапувати в ніс під час нежитю [14].

Уживати свіжий сік буряка в рівних співвідношеннях із соком редьки і моркви по столовій ложці тричі на день перед їдою при залізодефіцитній анемії [14, 16].

Використовують як лікувально-профілактичний засіб у геріатричній практиці [22].

Коренеплоди. Уживають у сирому і квашеному вигляді при цинзі. Свіжонатертий буряк прикладають до ран, виразок [14].

Уживають в сушеному, соленому, маринованому, консервованому вигляді, а також свіжий буряк при тиреотоксикозах, атеросклерозі, аритміях, хронічних запорах, спастичних колітах. Варений буряк додають до салатів, а також уживають натще як послаблюючий засіб [14, 22].

Маски. Роблять зі свіжого соку буряка для надання шкірі обличчя свіжого вигляду [8].

Протипокази. Не можна вживати буряк звичайний у великій кількості при нирково-кам'яній хворобі (оксалурії) та інших порушеннях обміну речовин.

13. БУЯХИ —
Vaccinium uliginosum
Родина брусницеві — Vacciniaceae
Голубика

Синоніми, народні назви. Гонобобель, лохина (укр.); дурника, пьяника (рос.).

Лікарська сировина. Листя, ягоди.

Заготівля і зберігання. Листя заготовляють під час цвітіння рослини, ягоди — повністю доспілими. Ягоди сушать у печах або сушарках при температурі 40—50°С. Листя сушать на свіжому повітрі у затінку або на горищі. Зберігають у сухому прохолодному приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Ягоди містять вуглеводи, вітаміни С, РР, каротин, органічні кислоти, пектини, дубильні речовини, барвники, сполуки заліза, марганцю. У листках містяться флавоноїди та дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Протизапальний, жарознижувальний, загальнозміцнювальний, послаблюючий, протианемічний, глистогінний, протицинготний, в'яжучий засіб, нормалізує обмін речовин.

Застосування.

Відвар. 10 г листя на 200 мл окропу. Уживати по 1/2 склянки тричі на день при діабеті, захворюваннях серця й анемії, як проносне [14].

20 г сушених ягід на 200 мл окропу. Пити по 1/2 склянки тричі на день при проносах, гастритах, ентеритах як в'яжучий засіб [14].

Столову ложку сухих ягід заливають 1 л окропу, настоюють 10 хвилин. Уживати по столовій ложці через кожні 2 години як протицинготний засіб [15].

Плоди. Зі свіжих плодів виготовляють соки, компоти, варення, вина, джеми, желе, муси, які вживають як вітамінний та загальнозміцнювальний засіб [14, 15].

14. ВЕРБОЗІЛЛЯ ЗВИЧАЙНЕ — Lysimachia vulgaris

Родина первоцвіті — Primulaceae

Вербейник обыкновенный

Синоніми, народні назви. Вербівник, кривавник, ранник, тоя лісова, чорне зілля (укр.); желтый цвет, завальная трава, зимодра, луговой ранник (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють траву під час цвітіння рослини. Сушать, розстеливши тонким шаром, на відкритому повітрі у затінку або на горищі. Зберігають у паперових мішках у сухому місці.

Хімічний склад. Трава містить багато аскорбінової кислоти, сапоніни та дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Бактерицидний, протицинготний, протистоцидний, в'яжучий, протизапальний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави на склянку окропу настоювати 2-3 години. Уживати по 2 столові ложки 3-4 рази на день як в'яжучий засіб при проносах, гастриті, кровотечах, жовтяниці, судомі, загальній слабості, цинзі. Зовнішньо використовують для полоскань при молочниці та стоматиті, для промивання ран, для припарок до забитих місць і пухлин, при артритах і венеричних захворюваннях [14].

15. ВЕЛИКОГОЛОВНИК САФЛОРОПОДІБНИЙ — Rhaponticum carthamoides

Родина складноцвіті — Asteraceae

Левзея сафлоровидная

Синоніми, народні назви. Левзея, мараловий корінь, маралова трава, оленячий корінь, оленяча трава, рапонтикум (укр); большеголовник сафлоровидный, рапонтик сафлоровидный, маралий корень (рос.).

Лікарська сировина. Кореневища з коренями.

Заготівля і зберігання. Заготовляють сировину після достигання насіння (серпень—вересень), промивають. Сушать протягом 4-6 днів на сонці, розіклавши сировину тонким шаром і періодично перемішуючи, або в приміщенні, яке опалюється і добре вентилюється. У сушарках сушать при температурі 50—60°С. Зберігають у сухому, добре провітрюваному приміщенні в тканинних або паперових мішках. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Сировина містить аскорбінову кислоту, каротин, флавоноїди, смолисті речовини, ефірну олію, дубильні речовини, алкалоїди, антоціани, інулін, солі фосфору.

Фармакологічні властивості. Стимулює і тонізує центральну нервову систему, апетитний засіб.

Застосування.

Настій. 3 столові ложки подрібнених кореневищ із корінням заливають 1 л води, настоюють 3 години. Уживати по столовій ложці тричі на день перед їдою при функціональних розладах нервової системи, розумовій та фізичній перевтомі, загальній слабості, поганому апетиті, зниженні працездатності, головному болі, послабленні статевої активності [14].

16. ВИНОГРАД СПРАВЖНІЙ — Vitis vinifera

Родина виноградові — Vitaceae

Виноград настоящий

Синоніми, народні назви. Виноград благородний, виноград культурний, виноград винний.

Лікарська сировина. Ягоди, листя, насіння.

Заготівля і зберігання. Листя заготовляють у травні, ягоди — у період повного достигання (серпень-вересень).

Хімічний склад. Ягоди містять каротиноїди, аскорбінову кислоту, вітаміни B_1, PP, речовини з Р-вітамінною активністю, цукри, органічні кислоти, ферменти, пектини, стерини, дубильні речовини, сполуки міді, заліза, калію, магнію та ін. Листя містить цукри, органічні кислоти, інозит, холін, бетаїн, каротин, кверцетин, дубильні речовини тощо.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, апетитний, гіпотензивний, послаблюючий, потогінний, сечогінний, кровоспинний, відхаркувальний засіб.

Застосування.

Відвар. 100 г сушених ягід на 200 мл окропу, варити 10 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки 3-4 рази на день як відхаркувальний засіб [14].

1 частину насіння заливають 10 частинами води, варять 30 хвилин, настоюють 10 хвилин. Застосовують як сечогінний засіб [15].

Порошок. Одержують із висушеного листя і вживають по 1-2 г тричі на день як кровоспинний засіб при маткових кровотечах [11, 14].

Листя. Подрібнене свіже листя прикладають до гнійних ран і виразок додають до страв і салатів [11].

Сік. Спочатку вживають по склянці на прийом, потім доводять разову дозу до 2 склянок. Застосовують як вітамінний, гіпотензивний, сечогінний засіб, при анемії, хронічних бронхітах, спастичних запорах, геморої [8].

Маска. 3-5 ягід надрізати і соком змастити обличчя і шию. Харчова вітамінна маска [24].

Ягоди. 1 кг свіжих ягід ділять на три порції: першу — уживають вранці натще, другу — за годину до обіду і третю — увечері. Поступово добову кількість ягід збільшують до 2 кг. Курс лікування 4-6 тижнів. Дієтичне лікування [11, 14, 15, 22].

Протипокази. Протипоказане лікування виноградом при діабеті, виразках у ротовій порожнині та зіпсованих зубах, хронічних проносах, важкій формі туберкульозу та ожирінні. Перед лікуванням свіжими ягодами або консервованим соком лікують зуби.

Під час лікування не можна їсти жирне м'ясо, пити молоко, пиво, спиртні напої і мінеральні води, вживати інші фрукти. Сумісне вживання посилює процеси бродіння і може спричинити розлад функції кишечника.

17. ВИШНЯ ЗВИЧАЙНА — Cerasus vulgaris

Родина розові — Rosaceae

Вишня обыкновенная

Лікарська сировина. Плоди, плодоніжки, коріння, листя, молоді пагони.

Заготівля і зберігання. Молоді пагони і листя заготовляють у травні, коріння — навесні або восени, плодоніжки — разом із плодами. Сушать на відкритому повітрі в затінку або в сушарках при температурі 60—70°С.

Хімічний склад. Плоди містять вітаміни С, групи В, РР, фолієву кислоту, інозит, антоціани, пектини, цукри, дубильні речовини, органічні кислоти, сполуки міді, заліза, калію, магнію. У листі містяться лимонна кислота, кверцетин, дубильні речовини, кумарин, камедин і амігдалин.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, сечогінний, в'яжучий, відхаркувальний, послаблюючий, антисептичний, апетитний, заспокійливий, спрагогамувальний, протисудомний, загальнозміцнювальний засіб, поліпшує травлення.

Застосування.

Настій. Чайну ложку сухих подрібнених плодоніжок заливають 200 мл окропу, настоюють. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день як сечогінний та в'яжучий засіб при нирково-кам'яній хворобі, захворюваннях суглобів, набряках і проносах [14].

Відвар. 30 г сухих подрібнених плодоніжок заливають 1 л окропу, додають 1/2 склянки вишневого або малинового соку. Випивають за день при подагрі, що супроводжується уратрією [14].

Виготовлений із молодих пагонів уживають при діареї, хронічних колітах, у комплексному лікуванні атонії кишечника [14].

Відвар із молодого листя у молоці вживають при жовтяниці [14].

Настоянка. Виготовляють настоюванням коріння на спирті чи горілці і використовують для лікування виразки шлунка [14].

Сік. Одержують зі свіжих плодів і вживають як відхаркувальний засіб при бронхітах і бронхіальній астмі, при артритах, епілепсії, психічних захворюваннях, як жарознижувальний та вітамінний засіб [8].

Плоди. Уживають при запаленні дихальних шляхів, для зменшення бродіння у кишечнику, як загальнозміцнювальний і вітамінний засіб, при

запорах. Плоди з молоком уживають при артритах. М'якоть із плодів зовнішньо використовують як антисептичний засіб при ранах [14, 22].

Сироп. Виготовляють зі свіжих плодів, додають до ліків для покращення їх смаку [14, 22].

Напій. До 1-2 склянок вишневого соку додати 1-2 столові ложки цукру, 4 склянки холодного або гарячого молока. У гарячий напій покласти цілі ягоди [8].

Коктейль. 1/4 склянки вишневого сиропу, 1/2 склянки молока і яєчний жовток збити міксером, вилити в склянку і скропити соком із лимонної шкірки [8].

Протипокази. Не рекомендується уживати насіння (кісточки) вишні у великих кількостях, настоянки і наливки з насінинами більш ніж річної давності.

18. ВОЛОШКА СИНЯ —
Centaurea cyanus
Родина складноцвіті — Asteraceae
Василек синий

Синоніми, народні назви. Блават, блевіт, васильчик, волошки блакитні, волошуха, глават, головатень, наголоватень, петрів батіг, синець, синичник, синюх, синюха, сирець, цвіт васильковий, цвіт лоскутний, чичинчик (укр.); василек посевной, волошиха, васильки, люблю-и-ненавижу, синичник, синюшник (рос.).

Лікарська сировина. Квіти.

Заготівля і зберігання. При заготівлі зрізають квіткові кошички, з яких вириваюють язичкові і частково трубчасті квіти. Сушать швидко і обов'язково в затінку. Зберігають у тканинних і паперових мішках. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Квіти містять глікозиди, флавоноїди, сапоніни, смоли, пектини, алкалоїди, аскорбінову кислоту, каротин і мінеральні солі.

Фармакологічні властивості. Діуретичний, протиспазматичний, протизапальний, жовчогінний, жарознижувальний засіб, стимулює апетит.

Застосування.

Настій. Столову ложку пелюсток залити склянкою окропу. Уживати у теплому вигляді по столовій ложці тричі на день при захворюваннях сечо- та жовчовивідних шляхів. Використовують для примочок при кон'юнктивітах [14].

Столову ложку квіткових кошичків на 400 мл суміші окропу та оцту, взятих у рівних пропорціях, настоювати 30 хвилин. Використовують для миття голови (щовечора протягом 15—20 днів) при лупі і для стимулювання росту волосся, при дифузному випаданні волосся і круговій плішивості (відповідно по 1 та 2-3 втирання щодня) [14].

Застосування.

Настій. Чайну ложку трави залити 200 мл холодної води, довести до кипіння, настоятц 2 години. Вживати по столовій ложці через кожні 2 години при запальних захворюваннях кишківника. Зовнішньо використовують для полоскань при запаленнях слизової оболонки верхніх дихальних шляхів [14].

2 чайні ложки кореневищ на 2 склянки холодної води, настоювати 8 годин. Використовують для компресів при алергічних дерматитах [14].

Відвар. 2 столові ложки кореневищ заливають 1 л окропу, кип'ятять 10 хвилин. Використовують для примочок при тріщинах заднього проходу [14].

21. ГІБІСК ІСТІВНИЙ — Hibiscus esculentus

Родина мальвові — Malvaceae

Бамия

Лікарська сировина. Плоди, молоді зав'язі.

Хімічний склад. Сировина містить білки, слизисті речовини, аскорбінову кислоту, каротин, вітаміни групи В.

Фармакологічні властивості. Сечогінний засіб, дієтичний продукт.

Застосування.

Плоди, молоді зав'язі (3-6-денні). Уживають свіжі, сушені, заморожені, консервовані плоди та зав'язі, варені або смажені, для приготування супів і соусів. Застосовують як сечогінний засіб, дієтичний продукт для хворих на гастрит та виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки [14].

22. ГІРЧАК ПЕРЦЕВИЙ — Polygonum hydropiper

Родина гречкові — Polygonaceae

Горец перечный

Синоніми, народні назви. Бабій, гірчак богородичний, дрясен, перець водяний, чередник (укр.); водяной перец, горец водяной, горчак, горчак женский, горчица, лесная горчица, лягушачья трава, лягушечник, почечуйник, перец собачий (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють траву під час цвітіння рослини, зрізаючи на висоті 4-5 см від поверхні грунту. Для сушіння сировину розкладають тонким шаром у добре провітрюваному приміщенні або на від-

критому повітрі у затінку. В сушарках сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у паперових, тканинних мішках у сухому, добре провітрюваному приміщенні, захищаючи сировину від сонячного проміння. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (рутин), дубильні речовини, ефірну олію, аскорбінову кислоту, вітаміни К, Е, каротин, антраглікозиди, гіркоти, органічні кислоти, макро- і мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, болетамувальний, протизапальний, заспокійливий, антисептичний засіб.

Застосування.

Настій. 12—20 г квітів або стебел залити 200 мл окропу. Уживати по столовій ложці 2-4 рази на день як кровоспинний засіб. Зовнішньо використовують для полоскань, промивань, припарок, ванн при геморої, вузлуватій формі зоба, гнійних і гангренозних ранах, екземах, виразках гомілки [4, 14].

20 г сировини заливають 200 мл гарячої води і нагрівають на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджують 45 хвилин. Уживати по 1/3 склянки 3-4 рази на день до їди як кровоспинний засіб [22].

Чай. Столову ложку подрібненої сировини залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1-2 склянки на день (ковтками) як кровоспинний засіб [11].

Відвар. На 2 л води беруть пригорщу трави, кип'ятять 15 хвилин і настоюють 20 хвилин. Виливають у таз, додають 2 склянки дуже гарячого молока, в якому варилося 400 г подрібненої білої булки. Використовують для сидячих п'ятнадцятихвилинних ванн щоденно протягом місяця при гемороїдах [11, 14].

50 г трави на 400 мл окропу. Відвар використовують для обмивань уражених ділянок шкіри при гнійних і гангренозних ранах, екземах [14].

3 чайні ложки трави на 2 склянки води варити 15 хвилин. Пити протягом дня тричі під контролем лікаря при маткових кровотечах [21].

Настоянка. 1 частина трави і 4 частини спирту. Вживати по 2 краплі тричі на день як кровоспинний засіб [11, 14].

Порошок. Готують із сухої трави і вживають по 0,5—1,0 г кілька разів на день як кровоспинний засіб [4, 14].

Трава. Подрібнюють свіжу траву і прикладають до потилиці при нежитю або головному болі [14].

Сік. Одержують зі свіжої трави, розводять водою і використовують для полоскань при пародонтозі, для змащування виразок 1-2 рази на день при виразках гомілки [14, 21].

Протипокази. Не можна застосовувати при запаленнях нирок і сечового міхура.

23. ГІРЧАК ПОЧЕЧУЙНИЙ —
Polygonum persicaria
Родина гречкові — Polygonaceae
Горец почечуйный

Синоніми, народні назви. Баранячі хвостики, блошник, дрезен плямистий, гусятник, почечуйник, стільчики (укр.); почечуйная трава, бредена почечуйная, горчица красная, горец обыкновенный, горчак, гусятник дикий, лягушачья трава (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у червні—серпні квітучі верхівки висотою до 40 см. Сушать у добре провітрюваному приміщенні або на відкритому повітрі в затінку, розстеляючи сировину тонким шаром. У сушарках сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у паперових, тканинних мішках у сухому приміщенні з доброю вентиляцією. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (рутин), дубильні речовини, аскорбінову кислоту, вітамін К, пектинові речовини, ефірну олію, антраглікозиди, слиз, флобафени, цукри.

Фармакологічні властивості. Послаблюючий, сечогінний, кровоспинний, протизапальний, болетамувальний, антибактеріальний, гіпотензивний засіб.

Застосування.

Настій. 1 частину подрібненої сировини заливають 20 частинами окропу, настоюють 20 хвилин. Вживати по столовій ложці тричі на день як кровоспинний і послаблюючий засіб [4].

Столову ложку трави на склянку окропу. Використовують зовнішньо для обмивань, полоскань і спринцювань (100 мл настою на 1 л кип'яченої води) при ранах, виразках, лишаях і висипах на шкірі, ангіні, ларингіті [14].

2 столові ложки сировини на 200 мл окропу, настоювати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день до їди при хронічних атонічних запорах, геморої і маткових кровотечах [14, 22].

Настоянка. 15 г трави на 200 мл горілки. Уживати по 30—40 крапель двічі на день як кровоспинний засіб [14].

Трава. Свіжу потовчену рослину прикладають до потилиці при головному болі або роблять припарки до ран [4, 14].

24. ГЛІД КРИВАВО-ЧЕРВОНИЙ —
Crataegus sanguinea
Родина розові — Rosaceae
Боярышник кроваво-красный

Синоніми, народні назви. Гліг, лога, малай.

Лікарська сировина. Плоди, квіти.

Заготівля і зберігання. Квіти заготовляють на початку цвітіння рослини, коли частина їх ще не розкрилась, у суху погоду. Сушать у затінку, в сушарках при температурі до 40°С, розіклавши тонким шаром. Зберігають у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 1 рік.

Плоди збирають у період повного достигання. Сушать у сушарках при температурі до 70°С або в теплому приміщенні. Зберігають у сухому добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності — 2 роки.

Хімічний склад. Плоди містять вітаміни С, К, каротин, цукри, органічні кислоти, пектинові речовини, фенольні сполуки, кумарини, стерини, тритерпенові кислоти.

Фармакологічні властивості. Кардіотонічний, спазмолітичний, гіпотензивний, седативний, десенсибілізуючий засіб.

Застосування.

Настій. 5 г сухих квіток (столову ложку) заливають 200 мл окропу, нагрівають на киплячій водяній бані 15 хвилин, настоюють 45 хвилин. Уживати по 1/2 склянки двічі-тричі на день за 30 хвилин до їди при різних хворобах серцевого м'яза, гіпертонії, атеросклерозі, клімактеричному неврозі, ревматизмі [14, 22].

15 г (столову ложку) сухих подрібнених плодів, залитих склянкою гарячої води, нагрівають на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджують 45 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день за 30 хвилин до їди при гіпертонії, атеросклерозі, ревматизмі [14, 22].

Настоянка. 10 г свіжих квіток на 100 мл 70% спирту або горілки, настоювати 14 днів. Уживати по 15—30 крапель на чарку води тричі на день як кардіотонічний, спазмолітичний, гіпотензивний засіб (якщо застосовують як седативний або десенсибілізуючий засіб, дозу збільшують удвічі-утричі) [14].

10 г сухих плодів подрібнюють, додають 100 мл 70% спирту або горілки, настоюють 14 днів. Уживати по 30—50 крапель у чарці води тричі на день при гіпертонії, захворюваннях серця, атеросклерозі, нервово-психічному збудженні [2, 14, 22].

25. ГЛУХА КРОПИВА БІЛА — Lamium album

Родина губоцвіті — Lamiaceae

Глухая крапива

Синоніми, народні назви. Глушниця, кропива біла, медунка біла, мертва кропива, мертвяк, мідянки, чарівне зілля (укр.); яснотка белая, медуница (рос.).

Лікарська сировина. Суцвіття, листя, трава.

Заготівля і зберігання. Збирають суцвіття, висмикують їх із чашечок. Траву заготовляють під час цвітіння рослини. Сировину негайно су-

шать під навісами або в приміщенні, розстеляючи тонким шаром на папері чи тканині, періодично перемішуючи.

Хімічний склад. Сировина містить дубильні речовини, сапоніни, вітамін С, каротини, амінокислоти, цукри, ефірну олію, феноли, алкалоїд ламін.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, в'яжучий, сечогінний, відхаркувальний, тонізуючий, заспокійливий засіб, регулює обмін речовин.

Застосування.

Настій. Столову ложку квіток на склянку окропу настоювати до охолодження. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день при кровотечах, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, безсонні, диспепсії, запальних захворюваннях сечовивідних шляхів [14].

4-5 чайних ложок квіток на 200 мл окропу. Використовують для полоскань при ангіні та кровоточивому гінгівіті, для обмивань, місцевих ванн, компресів при дерматитах, екземі, свербінні, розтріскуванні шкіри, геморої, фурункулах, виразках, для спринцювань при білях у жінок [14].

Чай. Столову ложку квіток чи листків на склянку окропу настоювати 10 хвилин. Пити по склянці ранком і ввечері ковтками при кровотечах, запальних захворюваннях сечовивідних шляхів і верхніх дихальних шляхів [11].

Сік. Уживають прокип'ячений на водяній бані свіжий сік рослини по 1 столові ложки тричі на день при анемії, гепатиті, холециститі [11, 14, 16].

Листя. Використовують для приготування салатів, борщів, супів, пюре [11, 14, 16].

26. ГОРІХ ГРЕЦЬКИЙ — Juglans regia

Родина горіхові — Juglandaceae

Орех грецкий

Синоніми, народні назви. Горіх волоський, горішина, кістяк, орішина.

Лікарська сировина. Листя, зелені плоди.

Заготівля і зберігання. Збирають молоде листя у суху погоду. Сушать при звичайній температурі у затінку, в сушарках при 30—40°С, розстеливши сировину тонким шаром. Зелені, недостиглі плоди збирають у період молочно-воскової стиглості, коли внутрішня оболонка ще легко розрізається ножем.

Хімічний склад. Сировина містить каротиноїди, дубильні речовини, флавоноїди, алкалоїди, вітаміни С, Е, B_1, ефірні олії.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, протизапальний, вітамінний, кровоспинний, протидіабетичний, глистогінний, ранозагоювальний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку сухих подрібнених листків заливають 2 склянками окропу і настоюють 1 годину. Вживати по столовій ложці через кожні

2 години як вітамінний та в'яжучий засіб. Зовнішньо використовують для полоскань ротової порожнини при кровотечах із ясен [15].

Столову ложку сухих листків на склянку окропу настоюють 2 години у закритому посуді. Уживати по чайній ложці тричі на день при запальних процесах рота і горла, для лікування скрофульозу та рахіту [16].

Столову ложку подрібнених листків запарити склянкою окропу. Пити протягом доби як вітамінний засіб [21].

5 г листків на 200 мл води варити 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Уживати по десертній ложці на 1/2 склянки води для полоскань ротової порожнини тричі на день після їди протягом 10—12 днів при геморагічних гінгівітах [21].

Чай. Столову ложку подрібнених листків на склянку окропу настоювати 10 хвилин. Пити по склянці двічі-тричі на день як протицинготний і глистогінний засіб, при цукровому діабеті, захворюваннях шкіри [15].

Відвар. 20—30 г листя на 1 л води. Уживають як глистогінний засіб [2].

20 г подрібнених молодих листків або недозрілих плодів заливають 200 мл окропу, настоюють 20 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день при шлункових захворюваннях [14, 15].

250 г листків кип'ятять в 1 л води, додають одержаний відвар до ванн або використовують для обмивань при екземах, геморої, ранах [14, 16].

3-5 столових ложок подрібнених листків на 0,5 л води, варити 15 хвилин. Використовують для компресів у вигляді кашки, відвар — для полоскань, спринцювань при екземах, пухлинах шийних залоз, геморої [14, 21].

Мазь. 15 г (1 столову ложку) подрібнених листків заливають 100 г соняшникової олії, настоюють 7 діб, підігрівають на водяній бані 3 години, проціджують через марлю, кип'ятять 30 хвилин, додають 15 г жовтого воску і перемішують до застигання. Мазь використовують для загоєння ран [15].

Настоянка. 0,5 кг зелених горіхів засипають 0,5 кг цукру, настоюють 9 днів, зливають і додають спирту (половину даного об'єму). Вживати по ложці двічі-тричі на день перед їдою при шлункових захворюваннях [2].

1 кг зелених горіхів ріжуть на тонкі шматки, складають у скляний бутель, додають 2 л горілки, 200 г цукру та 1 л води, настоюють 2-3 місяці. Пити по столовій ложці перед їдою протягом 5-6 тижнів. Після перерви курс лікування повторюють. Уживають при виразці шлунка [2].

30 г дрібно порізаних зелених плодів на 1 л спирту або горілки, настоюють на сонці 14 днів. Уживати по чарці тричі на день при болях у шлунку [14].

Листя. Подрібнюють свіжі листки і прикладають до ран і виразок [16].

Сік. Одержують із зелених лушпайок і змішують з водою та медом. Використовують для полоскань при ангіні та наривах у горлі [2].

Протипокази. Не можна вживати при захворюваннях кишківника.

27. ГОРОБИНА ЗВИЧАЙНА — Sorbus aucuparia

Родина розові — Rosaceae

Рябина обыкновенная

Синоніми, народні назви. Вонега, вороб, ораба, ограб, ряб, скорух, ск рушина, смердяк, юдина (укр.); гороба (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, листя, молоді гілки, квіти.

Заготівля і зберігання. Заготовляють плоди у вересні-жовтні до зам розків, зрізуючи плоди з плодоніжками. Сушать у сушарках, попередн пров'яливши, спочатку при температурі 35—40°С, потім — 55—60°С, розст ляючи тонким шаром і періодично перемішуючи. Можна сушити на відкр тому повітрі під навісом, на горищі. Зберігають у тканинних мішках сухому, провітрюваному приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Плоди містять аскорбінову кислоту, цукри, каротиноїд поліфенольні сполуки, органічні кислоти, пектини, вітаміни B_2, К, Е, фолієв кислоту, дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, сечогінний, жовчогінни кровоспинний, протиатеросклеротичний, протиревматичний, в'яжучий засі Виявлено естрогенну дію.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки подрібнених молодих гілок на 400 мл окроп кип'ятять 5 хвилин. Уживати по 1/2 склянки 4 рази на день при туберку льозі шкіри [14].

2 столові ложки квіток на 400 мл окропу настоюють до охолодження Уживати по 1/2 склянки тричі на день як сечогінний та послаблюючий засі [14].

Відвар. 10 г подрібнених плодів на 115 мл води нагрівають на кипл чій водяній бані 30 хвилин, настоюють 45 хвилин. Уживати по столові ложці 3-4 рази на день як полівітамінний засіб.

15 г плодів на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 3-4 рази н день як жовчогінний засіб [5, 14].

1 столова ложка плодів на склянку окропу. Вживати по столовій лож ці 3-4 рази на день як сечогінний засіб [16].

1 столову ложку пом'ятих плодів залити 400 мл води і варити 5 хв лин після закипання. Уживати по чарці тричі на день до їди при розлада травлення, захворюваннях жовчо-і сечовивідних шляхів [21].

1 столову ложку плодів на 200 мл води варити 5 хвилин, настоюват 4 години. Уживати по 50—70 мл тричі на день при геморої та кровоте чах [21].

500 г плодів і 50 г цукру варити до одержання кашки. Уживати по чайній ложці декілька разів на день при нефролітіазі [21].

Настоянка. 200 г подрібнених плодів на 1 л горілки, настоювати 12 дні Уживати по чайній ложці тричі на день при порушенні менструального цик лу в клімактеричний період [14].

Сироп. 1 кг достиглих плодів варять із 600 г цукру. Вживати по столовій ложці тричі на день при ожирінні [5, 14].

Сік зі свіжих плодів. Уживають з медом по 1/4 склянки двічі-тричі на день як полівітамінний засіб [4, 5, 11, 14].

Желе. 1 кг плодів бланшувати в киплячій підсоленій воді для зменшення гіркоти, промити в холодній воді, розварити в 2 склянках води. Масу віджати через марлю, додати 100 г цукру і варити желе до необхідної густоти [7].

Напій. 2 кг плодів залити 2 л води, варити до розм'якшення, протерти через сито, віджати сік і пастеризувати в 0,5-літрових пляшках 15 хвилин. Можна готувати напій із 35% цукрового сиропу (450 г сиропу на 550 г соку) [7].

Наливка. 2 кг розім'ятих свіжих плодів залити 1 л води, додати 500 г цукру, через 4-5 днів віджати сік, залити в пляшки, закупорити і залишити в прохолодному місці на 30—40 днів у горизонтальному положенні [7].

Квас. 1 кг бланшованих плодів розім'яти, залити 4 л води і варити 10 хвилин. Сік процідити, додати 2 склянки цукру, охолодити і додати 10 г розведених дріжджів, перемішати, розлити в пляшки, закупорити і залишити в прохолодному місці на 3 дні [7].

Протипокази. Не можна вживати плоди горобини звичайної при схильності до гіперкоагуляції крові.

28. ГОРОБИНА ЧОРНОПЛІДНА — Aronia melanocarpa

Родина розові — Rosaceae

Рябина черноплодная

Синоніми, народні назви. Аронія чорноплідна (укр.); аронния черноплодная (рос.).

Лікарська сировина. Плоди.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у вересні—жовтні, зриваючи плоди з плодоніжками або окремі плоди. Зберігають свіжі плоди в прохолодному місці не більше 3 днів від дня збору, а при температурі не вищій 5°С — до 2 місяців. Сушать на відкритому повітрі або в сушарках при температурі 40—50°С.

Хімічний склад. Плоди містять антоціани, флавоноїди з Р-вітамінною активністю, органічні кислоти, вітаміни С, Е, РР, каротиноїди, цукри, дубильні речовини, вітамін B_2, фолієву кислоту, мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Гіпотензивний, протисклеротичний, вітамінний, кровоспинний, спазмолітичний, протизапальний, капілярозміцнювальний, сечогінний, жовчогінний засіб.

Застосування.

Відвар. 20 г сухих плодів на 200 мл окропу. Вживати по 1/2 склянки.

3-4 рази на день при гіпертонії, атеросклерозі, цукровому діабеті, гломерулонефритах, променевих ураженнях і алергічних станах [14].

Плоди. Уживають свіжими по 50—100 г на прийом тричі на день при гіпертонії, атеросклерозі, тиреотоксикозах [8, 14].

Сік. Одержують зі свіжих плодів і вживають по 2-3 столові ложки тричі на день за 30 хвилин до їди при гіпертонії, тиреотоксикозі та атеросклерозі [8].

Повидло. 1 кг плодів розтирають із 700 г цукру. Вживають по 75—100 двічі на день у поєднанні з вітаміном С при гіпертонії, атеросклерозі, гемморагічних діатезах, тиреотоксикозах, кровотечах різного походження [11].

Протипокази. Не рекомендується уживати при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гіперицидних гастритах, при схильності до гіперкоагуляції крові.

29. ГОРОХ ПОСІВНИЙ — Pisum sativum

Родина бобові — Fabaceae

Горох посевной

Лікарська сировина. Насіння, трава.

Заготівля і зберігання. Траву збирають під час цвітіння рослини, насіння — після повного достигання.

Хімічний склад. Насіння містить білок, амінокислоти, крохмаль, жири, інозит, холін, вітаміни С, B_1, B_2, Е, РР, каротин, солі калію, фосфору та марганцю.

Фармакологічні властивості. Сечогінний, гіпоглікемічний засіб.

Застосування.

Насіння. Зелений горошок уживають свіжим при нирково-кам'яній хворобі та цукровому діабеті, анемії. Із потовченого на борошно зеленого горошку прикладають припарки до наривів і чиряків. Із сухого гороху варять супи та каші [8, 14].

Маска (римська). 2 столові ложки борошна змішують із 2 столовими ложками сироватки, накладають на обличчя. Після висихання витирають обличчя круговими рухами пальців, умиваються гарячою, а потім холодною водою. Маска добре очищає шкіру, розгладжує, робить її ніжною, пружною і бархатистою [8, 14].

Протипокази. Не можна вживати при подагрі, нефритах, загострені запальних процесів шлунка і кишечника, при хронічній недостатності кровообігу.

30. ГРАБЕЛЬКИ ЗВИЧАЙНІ — Erodium cicutarium

Родина геранієві — Geraniaceae

Аистник цикутовый

Синоніми, народні назви. Бруськи, брусельник, грабельки, дождовник, журавлині носики, носок (укр.); журавельник цикутовый, игольник, малые грабельки, потайные грабли (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають під час цвітіння рослини. Сушать у затінку.

Хімічний склад. Трава містить гіркоти, дубильні речовини, флавоноїди, сапоніни, цукри, органічні кислоти, каротин, вітаміни С та К.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, в'яжучий, протизапальний, бактерицидний, заспокійливий засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку сухої трави на 300 мл окропу настоювати ніч. Уживати по 50 мл 4 рази на день при простуді, запаленні легень, плевриті, стенокардії, судомі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, внутрішніх і маткових кровотечах [14].

Столову ложку сухої трави на 200 мл окропу настоювати 15 хвилин. Уживати по 2 столові ложки 5-6 разів на день як кровоспинний, протизапальний та в'яжучий засіб. Зовнішньо використовують для купання дітей при діатезі, для промивання ран і полоскань при захворюваннях горла [14].

2 чайні ложки сухої трави на 200 мл окропу настоювати 8 годин. Уживати по 2-3 столові ложки 3-4 рази на день як кровоспинний засіб, при захворюваннях верхніх дихальних шляхів та шлунково-кишкового тракту [14].

31. ГРЕЙПФРУТ — Citrus paradisii

Родина рутові — Rutaceae

Грейпфрут

Синоніми, народні назви. Пампельмус гроновидный (рос.).

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять каротини, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, нікотинамід, глікозид нарингін, клітковину, білок, жирну та ефірну олії, органічні кислоти, мінеральні речовини — калій, натрій, кальцій, залізо, фосфор, магній.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, антисклеротичний, тонізуючий, апетитний, сечогінний, жарознижувальний та гіпотензивний засіб, поліпшує травлення.

Застосування.

Плоди, сік. Уживають у свіжому вигляді по 150—300 г тричі на ден до їди, додаючи до смаку меду або цукру (хворим на діабет не підсолоджувати) при гіпокінезії, авітамінозах, деяких захворюваннях шлункового кишкового тракту, після виснажливих інфекційних захворювань і операцій при фізичній і розумовій перевтомі, хронічних інтоксикаціях, при гіпертонії підвищеній температурі тіла, після інфаркту міокарда [14].

Плоди переробляють на варення та компоти.

Протипокази. Не можна вживати при значному підвищенні кислотності шлункового соку.

32. ГРЕЧКА ЗВИЧАЙНА — Fagopyrum sagitattum

Родина гречкові — Polygonaceae

Гречиха посевная

Синоніми, народні назви. Гречка посівна.

Лікарська сировина. Насіння, трава, квіти.

Заготівля і зберігання. Траву збирають на початку цвітіння рослин (тоді найбільше рутину), квіти — разом із верхніми листками, насіння — після повного достигання.

Хімічний склад. Насіння містить білки (лізин, триптофан), крохмаль, цукри, органічні кислоти, вітаміни B_1, B_2, P, PP, макро- і мікроелементи (залізо, мідь, фосфор, кальцій, цинк, бор, йод, нікель, кобальт), трава — вітамін P, антоціани, органічні кислоти.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, пом'якшувальний, вітамінний, антисклеротичний, гіпотензивний засіб.

Застосування.

Настій. 40 г квіток залити 1 л окропу. Пити по склянці 4-5 разів на день як відхаркувальний засіб [14].

Чай. Столову ложку подрібнених суцвіть гречки на склянку окропу настоювати 10 хвилин. Пити по 100 мл тричі на день як відхаркувальний засіб [11, 16].

Присипка. Сухе гречане борошно, просіяне на густе сито, використовують для присипання запрілостей у немовлят [11].

Розтерте сухе листя просіюють і використовують для присипання запрілостей у дітей [14].

Насіння. Страви з гречаних круп уживають при шлунково-кишкових захворюваннях, анемії, розладах нервової системи, захворюваннях нирок, склерозі судин, гіпертонії [14].

Протипокази. Не можна вживати гречку (рутин) при підвищеному зсіданні крові.

33. ГРИЦИКИ ЗВИЧАЙНІ —
Capsella bursa pastoris
Родина хрестоцвіті — Brassicaceae
Пастушья сумка

Синоніми, народні назви. Бордюжок, вінички, гірчак, гнідник, горобина кашка, гречка дика, жеруха лісова, злодій, зозульник, калитник, кашка, мішочки, очки, сірики, трясолубки (укр.); воробьиное око, лен дикий, помолочник, рыжуха, червишник (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають під час цвітіння рослини (червень-липень) у суху погоду. Сушать на відкритому повітрі в затінку або в добре провітрюваному приміщенні, розкладаючи сировину тонким шаром, у сушарках при температурі до 45°С. Зберігають у фанерних ящиках, тканинних мішках у сухому, прохолодному приміщенні з доброю вентиляцією. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. У траві містяться флавоноїди, вітамін К, аскорбінова кислота, органічні кислоти, дубильні речовини, ефірні олії, сполуки калію.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, в'яжучий, сечогінний, жовчогінний, гіпотензивний, фітонцидний засіб.

Застосування.

Настій. 2-3 столові ложки сировини на склянку окропу, настоюють 15 хвилин. П'ють протягом дня за три прийоми при гіпертонії та атонії кишок. Зовнішньо застосовують для компресів на забиті місця і садна [11, 14].

40—50 г трави заливають 1 л окропу, настоюють 20—30 хвилин. П'ють теплим по 1/2 склянки тричі на день до їди як жовчогінний засіб [14].

6 чайних ложок нарізаної свіжої трави залити 4 склянками води, настоювати 8 годин. Пити протягом дня при хворобах нирок і сечового міхура, при гарячці [21].

10 г (2 столові ложки) трави заливають 200 мл гарячої води, нагрівають на киплячій водяній бані протягом 15 хвилин, охолоджують 45 хвилин. Уживати по столовій ложці 4-5 разів на день після їди при носових кровотечах [22].

Відвар. 10 г сировини на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день при атонії матки і маткових кровотечах [4, 5, 14].

Чай. 2 чайні ложки трави на 1 склянку окропу, настоюють 10 хвилин. Уживати по склянці натще вранці і ввечері ковтками при захворюваннях нирок, печінки, сечового міхура та кровотечах [11].

Свіжий сік. Уживають по 40 крапель на воді або горілці як кровоспинний засіб [4, 11, 14].

Свіже листя. Додають у салати, борщі, супи [11].

Насіння. Уживають замість гірчиці [11].

Свіжа трава. 15 г свіжої трави добре розтирають у ступці з 45 г цукру. Споживають протягом дня при гіпертонії і атонії кишок [11].

Салат. 100 г молодого листя подрібнюють і кладуть на шматочки огірків (60 г) і помідорів (60 г), накривають зверху кружальцями 1 вареного яйця і поливають 40 г вершків [14].

34. ГРУША ЗВИЧАЙНА — Pyrus communis

Родина розові — Rosaceae

Груша обыкновенная

Синоніми, народні назви. Глива, груша дика, дуля, дичка, кукиш, лісниця, планча (укр.); грушевое дерево (рос.).

Лікарська сировина. Плоди.

Заготівля і зберігання. Збирають плоди після повного дозрівання, коли вони самі падають або легко обтрушуються. Сушать у сушарках, спочатку при температурі 82—84°С, потім при 70°С. Термін зберігання свіжих плодів — 2-3 місяці (в прохолодному місці).

Хімічний склад. Плоди містять дубильні речовини, пектини, органічні кислоти, цукри, ефірну олію, каротин, вітаміни С, B_1, Р, РР, мінеральні солі.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, протидіабетичний, в'яжучий, жарознижувальний, сечогінний засіб, зміцнює капіляри, а також засіб проти кашлю.

Застосування.

Відвар. Виготовляють із сушених плодів і вживають при кашлі, проносі як жарознижувальний та сечогінний засіб [8, 14].

Наливка. Одержують зі свіжих плодів і вживають як в'яжучий засіб при розладах шлунка і кишечника [14].

Сік. Уживають як джерело речовин з Р-вітамінною активністю, вітаміну С, каротинів, а також при нирково-кам'яній хворобі та для зміцнення капілярів [8, 14].

Плоди. Свіжі плоди вживають як полівітамінний, дієтичний продукт при цукровому діабеті. Печені або варені плоди вживають при бронхітах, туберкульозі легень [8, 14].

35. ДЕРЕВІЙ ЗВИЧАЙНИЙ — Achillea millefolium

Родина складноцвіті — Asteraceae

Тысячелистник обыкновенный

Синоніми, народні назви. Білоголовник, гулязиця, деревник білий, дівочі пупки, зеленець, кривавник, морковать, румер, серпій, серпоріз (укр.); кровавник, кровник, порезная трава, порезник, пижма, ранник (рос.).

Лікарська сировина. Трава, квіти.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння (червень—серпень) верхівки довжиною до 15 см, без товстих стебел, у суху погоду, після того, як зійде роса. Сушать на відкритому повітрі, на горищі під залізним або шиферним дахом, під навісами, розстеливши сировину тонким шаром на папері, тканині, періодично перевертаючи. У сушарках сушать при температурі 40—45°С. Зберігають у сухому, прохолодному приміщенні, яке добре провітрюється. Термін придатності трави 2 роки, квітів — 5 років.

Хімічний склад. Трава містить ефірну олію, гіркоти, вітаміни С та К, каротин, дубильні речовини, фітонциди, жирну олію, органічні кислоти.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, протизапальний, апетитний, лактогінний, жовчогінний, сечогінний, потогінний, спазмолітичний, судинорозширювальний засіб, поліпшує травлення та обмін речовин.

Застосування.

Настій. 2 чайні ложки трави залити склянкою окропу, настоювати 1 годину. Пити протягом дня як кровоспинний і протизапальний засіб, при екземах [4].

2 столові ложки трави залити 0,5 л окропу. Використовують для обмивань, примочок, компресів при вуграх, ранах, виразках, фурункулах; для ванн — при геморої, лишаї, корості; для втирань (1 раз на день) як стимулятор росту волосся [4, 14].

3 чайні ложки трави залити 200 мл окропу, настоювати 30 хвилин. Використовують для компресів при надмірній жирності шкіри обличчя [14].

2 столові ложки (15 г) сировини залити 200 мл окропу, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Пити теплим по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день за 30 хвилин до їди при гастритах, виразковій хворобі, як кровоспинний засіб [14, 22].

2 столові ложки трави настоювати протягом 2 годин з 500 мл окропу. Вживати по чарці 4 рази на день перед їдою як кровоспинний і протизапальний засіб, при екземі [21].

Чай. Столову ложку трави залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати ковтками по 2 склянки на день при захворюваннях печінки, сечового міхура, виразках, гастритах, як апетитний засіб [11].

Відвар. 15 г сировини на 200 мл води. Уживати по столовій ложці або склянці тричі на день як апетитний засіб, при гастритах, виразковій хворобі, колітах, захворюваннях печінки і сечового міхура [4].

2 столові ложки подрібненої трави залити 250 мл води, кип'ятити 5—10 хвилин. Уживати по 1/2 склянки тричі на день за 10—15 хвилин до їди 25—30 днів при хронічних гастритах і виразковій хворобі [11].

Настоянка. 1 частина квіткових кошиків і 5 частин 70% спирту. Вживати по 20 крапель перед їдою при схильності до стенокардії, спазмах гладкої мускулатури кишок. Лікування тривале [11].

30 г сировини на 100 г горілки настоювати 7 днів. Уживати по 20 крапель тричі на день перед їдою при дисменореї, стенокардії, кишкових спазмах [14].

Мазь. Змішують жменю розтовчених квітів із листям навпіл зі свинячим

салом і використовують при нагноєних ранах, виразках, фурункулах і луска тому лишаї [4].

Олія. Змішують свіжорозтовчену траву з маслиновою олією у співвідно шенні 1:10 і настоюють. Використовують для змащування уражених діляно шкіри при опіках, фурункулах і туберкульозі шкіри та для втирань (1 ра на день) при гніздовому облисінні [14].

Сік. Свіжий сік із трави змішують з медом. Уживають по 3 чайні ложкі на день для збудження апетиту, покращення травлення і обміну речовин Рекомендується матерям-годувальницям для збільшення кількості молока.

Листки. Свіжорозтовчене листя прикладають до ран як кровоспинний та протизапальний засіб [2, 14].

Маска. Настій (3 чайні ложки квітів на 200 мл окропу) змішують і сухим молоком, крохмалем або борошном. Маску наносять на обличчя, змі вають через 15—20 хвилин. Використовують для жирної шкіри [14].

Салат. 5 г молодих листків витримують 1 хв в окропі, подрібнюють змішують із 150 г квашеної капусти і 25 г зеленої цибулі, солять за смаком заправляють 10 г рослинної олії [14].

Протипокази. Хворим, які мають схильність до висипів на тілі, уживат деревій звичайний не рекомендується. Тривале і надмірне вживання спричи нює запаморочення та висипи на тілі.

36. ДИНЯ ЗВИЧАЙНА —
Melo sativum
Родина гарбузові — Cucurbitaceae
Дыня обыкновенная

Синоніми, народні назви. Диня посівна.

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять органічні кислоти, цукри, пектини, кліт ковину, азотисті та мінеральні речовини, вітаміни С, Е, РР, B_2, B_6, каротин пантотенову кислоту, фолієву кислоту.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, проносний, сечогінний, жовчо гінний, глистогінний, протисклеротичний засіб, нормалізує обмін речовин.

Застосування.

Відвар. Використовують як косметичний засіб для видалення пігментних плям, веснянок, вугрів [8].

Маска. Використовують у косметичних цілях для видалення пігментних плям, вугрів. Миють обличчя теплою водою, тонким шаром наносять подріб нений м'якуш, через 10—15 хвилин змивають, обличчя просушують і змащують живильним кремом. Шкіра після цього стає м'якою, еластичною [8, 14].

Плоди. Уживають при захворюваннях сечо- та жовчовивідних шляхів, серцево-судинної системи, при подагрі, геморої, хронічному кашлі, анемії, атеросклерозі [14].

Протипокази. Надмірне вживання спричинює болі в животі, пронос.

37. ЖЕНЬШЕНЬ —
Panax ginseng
Родина аралієві — Araliaceae
Женьшень

Синоніми, народні назви. Корінь життя, людина-корінь, панакс.

Лікарська сировина. Корінь.

Заготівля і зберігання. Заготовляють після достигання (почервоніння) плодів (після першої декади серпня). Мити корені забороняється. Свіжі корені зберігають при низькій плюсовій температурі, не допускаючи їх висихання. Упаковують у дерев'яні ящики, дно яких вистеляють помірно вологим мохом. Мох при необхідності зволожують. Термін придатності 5 років.

Хімічний склад. Корені містять сапоніни, ефірну олію, вітаміни групи В, аскорбінову кислоту, тритерпенові глікозиди, пектини, крохмаль, цукри, жирні кислоти, макро- та мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Стимулятор і регулятор роботи мозку, адаптогенний, загальнотонізуючий, протидіабетичний, протиатеросклеротичний засіб.

Застосування.

Настоянка. 10—15 г подрібнених коренів настоюють у 5 л горілки 2 тижні. Уживають по столовій ложці двічі-тричі на день при нервовому та фізичному виснаженні, анемії, неврастенії, істерії, астенічних станах (зумовлених діабетом, туберкульозом, малярією тощо), у період одужання після складних хірургічних втручань, при вірусному гепатиті, діабеті, для лікування статевих розладів, атеросклерозу та гастритів [14].

Протипокази. При тривалому вживанні та передозуванні з'являються безсоння, головний біль, серцебиття і біль у ділянці серця, депресія, зниження статевої активності. Не рекомендується застосовувати при гострих інфекційних захворюваннях.

38. ЗАЙЦЕГУБ П'ЯНКИЙ —
Lagochilus inebrians Bunge
Родина губоцвіті — Lamiaceae
Зайцегуб опьяняющий

Синоніми, народні назви. Лагохилус опьяняющий.

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у період цвітіння рослини, скошуючи на висоті 5 см від поверхні ґрунту. Сушать у затінку протягом 5-6 днів. Після висушування квіти і листя легко відділяються від стебел струшуванням. Голі стебла, що при цьому залишилися, як лікарська сировина не використовуються. Зберігають у багатошарових паперових мішках, у сухому добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Трава містить дитерпеновий спирт — лагохілін, аскорбінову кислоту, вітамін К, каротин, органічні кислоти, ефірні олії, дубильні речовини, смоли, цукри, великий набір мікроелементів.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, капілярозміцнювальний, болетамувальний, протисудомний, гіпотензивний засіб, поліпшує травлення.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави заливають склянкою окропу, настоюють 4-6 годин. Дорослим пити по столовій ложці 3-6 разів на день при геморагічних діатезах, кровотечах. Зовнішньо використовують для примочок, які прикладають на 2-5 хвилин до ран, що кровоточать [14, 25].

Відвар. 1 частину сировини заливають 10 частинами води. Уживають як кровоспинний засіб [25].

Настоянка. 1 частина трави, 10 частин 70% етилового спирту. Вживати по чайній ложці на склянку води 3-5 разів на день під час кровотеч, для покращення травлення [14].

Протипокази. Підвищена здатність до зсідання крові (інфаркти, тромбози, тромбофлебіти). Тривале застосування підвищує зсідання крові, спричинює пронос, прискорює пульс і посилює серцебиття.

39. ЗВІРОБІЙ ЗВИЧАЙНИЙ — Hypericum perforatum

Родина звіробійні — Hypericaceae

Зверобой продырявленный

Синоніми, народні назви. Божа крівця, бождеревок, заяча крівця, іванюк, івановозіле, кров святого Івана, кошовник, прозірник (укр.); зверобой обыкновенный, воронец, здоровая трава, зелье святоянское, кровавец, кровца, матери божьей слезы, молодецкая кровь, крыштальки (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння рослини (червень-серпень). Зривають верхню частину рослини довжиною 25—30 см. Сушать на горищі, під навісом або в приміщенні з доброю вентиляцією, розстеливши сировину тонким шаром і періодично перемішуючи. У сушарках сушать при температурі до 40°С. Зберігають у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (рутин), антрацени, аскорбінову кислоту, каротин, ефірну олію, дубильні речовини, нікотинову кислоту, смолисті речовини.

Фармакологічні властивості. Протизапальний, противиразковий, регенеративний, апетитний, в'яжучий, жовчогінний, протипроносний, антисептичний, глистогінний, сечогінний, гіпертензивний засіб, регулює діяльність травного каналу.

Застосування.

Настій. 3 столові ложки подрібненої трави залити 150 мл води, настою-

вати 2 години. Уживати по 3-4 столові ложки тричі на день для регуляції діяльності травного каналу [4].

3 столові ложки сировини залити 2 л води. Використовувати для компресів, примочок, промивань, спринцювань як протизапальний, в'яжучий і бактерицидний засіб [4].

15 г подрібненої трави залити 100 мл води. Уживати по 90—150 мл тричі на день протягом 3 днів (дітям 1—7 років) як глистогінний засіб. Проводять три цикли з перервами 10—12 днів [4, 14].

10 г подрібненої трави залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 1-2 рази на день після їди (паралельно полоскання ротової порожнини — 30-40 крапель настоянки на склянку води) при стоматитах, гінгівітах [14, 21].

Відвар. 2 столові ложки подрібненої трави залити 400 мл окропу, варити 15 хвилин і випарювати до половини об'єму відвару. Вживати по столовій ложці тричі на день після їди як в'яжучий, жовчогінний, протипроносний засіб, регулює роботу травного каналу [4].

2 ложки порошкованої трави на 0,5 л води варити 5 хвилин. Уживати по чарці 3-4 рази на день до їди при захворюваннях жовчовивідних шляхів, гастритах, колітах, кривавих проносах [21].

10 г сировини залити склянкою гарячої води, настоювати на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по 1/3 склянки тричі на день за 30 хвилин до їди при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок [20].

Чай. Столову ложку сировини залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати 2 склянки протягом дня після їди. Лікування тривале. Застосовують при захворюваннях печінки і жовчних каменях, запаленнях нирок, кровотечах [11].

Настоянка. 1 частина трави і 5 частин 40% спирту. Вживати по 40—50 крапель 3-4 рази на день для регуляції діяльності травного каналу. Використовують для полоскання ротової порожнини при стоматитах, гінгівітах, ангіні [14].

Олійний екстракт. 20 г свіжих квітів залити 200 мл соняшникової олії, настоювати 14 (або 40) днів, періодично збовтуючи. Уживати по столовій ложці декілька разів на день при запальних процесах шлунка, кишок, печінки, селезінки, нирок [4, 14, 21].

40. ЗІРОЧНИК СЕРЕДНІЙ — Stellaria media

Родина гвоздикові — Caryophyllaceae

Звездчатка средняя

Синоніми, народні назви. Мокравник, мокринець, мокриця, перерванець, черевець (укр.); мокрец (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння рослини. Пров'ялюють на сонці, а потім досушують під навісом або в теплому приміщенні. Зберігають у сухому місці.

Хімічний склад. Трава містить аскорбінову кислоту, каротин, вітамін Е, сапоніни, флавоноїди, дубильні речовини та ін.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, ранозагоювальний, протизапальний, антисептичний, протицинготний, болетамувальний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави залити склянкою окропу, настоювати в термосі 8 годин. Уживати по 1/4 склянки 4 рази на день при захворюваннях печінки, сечового міхура, легень, при кровоблюванні, геморої, тиреотоксикозі [14].

10 столових ложок трави залити 1 л окропу, кип'ятити 5 хвилин, настоювати 4 години. Використовують для компресів і примочок при запаленнях очей, для примочок — при захворюваннях шкіри (вугрі, поріз, висипи, гнійні рани), для ванн — при набряках ніг та нервовому збудженні [14].

Сік. Вичавлюють зі свіжої рослини, змішують із медом і вживають по чайній ложці 4—6 разів на день при геморої, тиреотоксикозі, кровоблюванні, захворюваннях легень, печінки та сечового міхура [14].

Салат. 100 г трави зірочника і 100 г зеленої цибулі подрібнити, посолити, заправити 20 г вершків, прикрасити половинкою вареного яйця і посипати кропом. Уживають для лікувально-профілактичного харчування при хворобах легень, серця, печінки та нирок [14].

Траву квасять або маринують.

41. ЗОЛОТОТИСЯЧНИК ЗВИЧАЙНИЙ — Centaurium vulgare

Родина тирличеві — Gentianaceae

Золототысячник обыкновенный

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння, поки збереглися ще прикореневі листки (липень-серпень). Зрізають вище прикореневих листків. Сушать у сушарках при температурі 40—45°С або на горищі під шиферним, залізним дахом, рідше під навісом з хорошою вентиляцією, розстеливши тонким шаром на папері чи тканині. Зберігають у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Трава містить глікозиди, ефірну олію, флавоноїди, вітаміни С та РР, дубильні речовини, алкалоїди.

Фармакологічні властивості. Апетитний, жовчогінний, протиглистний, болетамувальний, жарознижувальний, протизапальний засіб, стимулює секрецію травних залоз, проносне.

Застосування.

Настій. 1—2 чайні ложки подрібненої сировини залити 2 склянками окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1—2 столові ложки 3—4 рази на день за 0,5—1,5 години до їди як апетитний засіб, для покращення травлення і посилення перистальтики кишок, при захворюваннях печінки, жовчного міхура, гастритах, диспепсіях, метеоризмі, глистах. Зовнішньо використовують у вигляді примочок, полоскань і промивань при захворюваннях шкіри, запаленнях жіночих статевих органів [4, 21].

42. КАВУН ЗВИЧАЙНИЙ — Citrullus vulgaris

Родина гарбузові — Cucurbitaceae

Арбуз обыкновенный

Лікарська сировина. Плоди, насіння.

Хімічний склад. М'якуш кавуна містить цукри, органічні кислоти, пектини, амінокислоти, клітковину, фолієву кислоту, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, РР, каротиноїди, солі калію, заліза, магнію, кальцію.

Фармакологічні властивості. Сечогінний, жовчогінний, проносний, спраготамувальний, протисклеротичний засіб.

Застосування.

Настій. 80—100 г сухих шкірок залити 0,5 л окропу, настоювати до охолодження. Пити по 1/2 склянки 4-5 разів на день при гострих і хронічних захворюваннях товстого кишечника [14].

Відвар. 20 г сухих або свіжих шкірок кавуна залити 200 мл окропу. Вживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день як сечогінний засіб (14).

Насіння. Уживають як глистогінний засіб, розтерте з молоком (1:10) — при маткових кровотечах [8, 14, 15].

Плоди. Уживати щодня по 2,0—2,5 кг свіжих кавунів при каменях у жовчному міхурі, циститах, нефритах, пієлонефритах, нирково-кам'яній хворобі, хронічних гастритах, атеросклерозі, цукровому діабеті. Кавунні розвантажувальні дні призначаються під контролем лікаря двічі на тиждень або раз на 10 днів (хворий з'їдає 1,5 кг кавуна за 5 прийомів) при хронічній недостатності кровообігу, гіпертонії, нефритах, пієлоциститах, подагрі, захворюваннях печінки і жовчного міхура. Як сечогінний засіб кавун корисний при ожирінні [8, 14].

Маска. 5-6 шарів марлі або шар вати змочують кавуновим соком і накладають на 15—20 хвилин на обличчя і шию. Потім змивають водою, обличчя витирають і змащують кремом. Вітамінна тонізуюча маска, поліпшує колір обличчя, робить шкіру м'якою і гладкою [8].

43. КАЛАЧИКИ ЛІСОВІ — Malva sylvestris

Родина мальвові — Malvaceae

Просвирник лесной

Синоніми, народні назви. Мальва лісова, дзінзівер, пацірник дикий, рожа свиняча, слиз (укр.); зензиверова трава, танцерник (рос.).

Лікарська сировина. Коріння, листя, квіти, трава.

Заготівля і зберігання. Листя і траву заготовляють під час цвітіння рослини. Листя обривають із черешками до 2 см. Квіти зривають із чашечками до розпукування, але без квітконіжок. Коріння викопують восени. У перший день зібрану сировину пров'ялюють на сонці, а потім досушують під накриттям. Зберігають у сухому місці.

Хімічний склад. Надземна частина рослини містить слизисті речовини, цукри, дубильні речовини, каротин, вітамін С, барвні речовини.

Фармакологічні властивості. Пом'якшувальний, відхаркувальний, обволікуючий, заспокійливий, болетамувальний, антитоксичний, протизапальний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку квіток або листя залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Вживати по 1/2 склянки тричі на день до їди, підсолоджуючи медом, при бронхітах, сухому кашлі, хрипоті [14].

2 чайні ложки листя залити 200 мл холодної води, настоювати 3-5 годин. Пити ковтками по склянці на день при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, запальних процесах шлунково-кишкового тракту, діареї [14].

Дві пучки пелюсток залити 200 мл окропу, настоювати 10 хвилин. Використовують для компресів при тріщині заднього проходу [14].

Відвар. По столовій ложці квітів і листя настоювати 10 хвилин на склянці води. Використовують для полоскань, обмивань і примочок при гінгівітах, запаленнях верхніх дихальних шляхів, ангіні, геморої, опіках, ранах, виразках, захворюваннях шкіри [11, 14].

Припарки. Теплу сировину після проціджування настою квітів або листя прикладають двічі-тричі на день до опіків [14].

Лосьйон. 2 столові ложки листя настоювати 1 годину на 300 мл холодної кип'яченої води. Використовують для компресів і примочок при надмірній жирності шкіри обличчя [14].

Салат. 100 г листя калачиків занурити на 1 хвилину в окріп, подрібнити, додати 25 г тертого хріну, солі, 25 г цибулі, перемішати, заправити 20 г вершків. Використовують для лікувально-профілактичного лікування [14].

44. КАЛИНА ЗВИЧАЙНА — Viburnum opulus

Родина жимолостеві — Caprifoliaceae

Калина обыкновенная

Синоніми, народні назви. Калина лісова, калинка, свіба (укр.); бульденеж, гордина (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, кора, квіти.

Заготівля і зберігання. Кору заготовляють навесні, перед розгортанням листя, із молодих гілок. Плоди збирають восени (вересень-жовтень) у період повного достигання, в суху погоду, разом із плодоніжками. Сировину сушать на відкритому повітрі під навісом, на горищі, підвішуючи «гілочки» з плодами в пучках. У печах і сушарках сушать при температурі 60—80°С, не допускаючи підгоряння. Зберігають у паперових, тканинних мішках, у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності плодів 2 роки, кори — 4 роки.

Хімічний склад. Кора калини містить флавоноїди, дубильні речовини, фітостерини, ефірну олію, спирт вібурніт, смоли, органічні кислоти. У плодах містяться флавоноїди, каротиноїди, аскорбінова кислота, антоціани, органічні кислоти, вітамін Р, дубильні речовини, цукри, пектини, амінокислоти, мікроелементи, у квітах — флавоноїди, органічні кислоти, вітамін С, ефірна олія.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, сечогінний, потогінний, дезинфікуючий, проносний, кровоспинний, гіпотензивний, відхаркувальний засіб.

Застосування.

Настій. Чайну ложку квітів залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 2-3 склянки на день при захворюваннях шлунка, гарячці, кашлі, задишці, склерозі, туберкульозі легень. Для полоскання при ангіні та промивання ран [11, 14, 15].

1-2 столові ложки розтертих плодів залити склянкою окропу, настоювати 1 годину. Використовують для полоскань при ангіні, промивання ран [15].

Відвар. На склянку води беруть по ложці цукру, смальцю і ягід калини, все це кип'ятять. Випити за день у три прийоми перед їдою при сильному кашлі [2].

1-2 столові ложки розтертих ягід залити склянкою окропу, настоювати 4 години. Уживати по 3-4 склянки на день при нервовому збудженні, кашлі, атеросклерозі, захворюваннях печінки [4].

10 г кори залити 200 мл води, варити 30 хвилин, настоювати 10 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день при внутрішніх кровотечах, при маткових кровотечах. Зовнішньо — промивають піхву при болісних маткових кровотечах [14, 15].

Чайну ложку кори варити в 400 мл води протягом 10 хвилин. Уживати по чарці тричі на день перед їдою при кровотечах [21].

Плоди. Застосовують у свіжому вигляді, розім'яті з медом або цукром по столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їди при гіпертонії, нервовому збудженні, виразці шлунка, колітах, запорах [14].

Сік. До 1 кг ягід додати 100 мл води, 200 г цукру і варити 30 хвилин. Видавити сік. Макуху залити 100 мл води, варити 7 хвилин, процідити і відвар з'єднати з соком, розмішати, охолодити. Уживати як вітамінний, сечогінний, проносний і загальнозміцнювальний засіб [10].

Свіжий сік використовують проти вугрів, висипів, пігментних плям на обличчі та для лікування ран і ураженої екземою шкіри [14].

Сироп. 0,5 л соку з плодів калини і 1 кг цукру варити до розчинення, додати 4 г цитринової кислоти, кип'ятити 7 хвилин, розлити в пляшки. Застосовувати як вітамінний, загальнозміцнювальний засіб [10].

Кисіль. 150 г соку з плодів калини розвести 2 л води, нагріти, влити розчин крохмалю (120 г), додати 300 г цукру, розмішати, довести до кипіння [10].

Протипоказн. Плоди калини при вживанні усередину можуть спричинити блювоту.

45. КАПУСТА ГОРОДНЯ — Brassica oleracea

Родина хрестоцвіті — Brassicaceae

Капуста огородная

Лікарська сировина. Листки, насіння.

Хімічний склад. Капуста містить вітаміни С, К, B_1, B_2, B_3, B_c, PP, U, токофероли. Р-активні речовини, каротиноїди, амінокислоти, поліцукри, макро- і мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Противиразковий, жовчогінний, гепатопротектор, проносний, протиревматичний, протиатеросклеротичний, глистогінний, кровоспинний, антисептичний, відхаркувальний засіб.

Застосування.

Сік. Сік із свіжої капусти, змішаний з цукром, уживають як відхаркувальний, антисептичний, протизапальний засіб, а змішаний з цукром і переварений — для протвереження. Сік, змішаний з відваром насіння капусти, уживають проти безсоння. Свіжим соком виводять бородавки [11].

Сік зі свіжої капусти, змішаний з теплою водою у співвідношенні 1:1, використовують для полоскань при ангіні та стоматиті [11, 14].

По 1/2 склянки (1 чарці) свіжого соку пити декілька разів на день до їди протягом 4-5 днів при авітамінозах, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах із недостатньою кислотністю, колітах, жовтяниці і захворюванні селезінки, подагрі, водянці, атеросклерозі [11, 14, 21].

Сік квашеної капусти вживати по 1-2 склянки натще як проносний засіб [21].

Листки. Свіжі листки прикладати до гнійних ран, квашені — до чола при головних болях [2].

Свіжі листки варять у молоці і змішують з висівками. Використовують для припарок при золотусі та мокрій екземі [11].

Зім'яті листки свіжої капусти змішують з рівною кількістю сирого яєчного білка і прикладають на уражені місця при виразках гомілки, ранах та опіках [14, 21].

Насіння. Уживають як протиглисний засіб [11].

Розсіл. Розводять водою і використовують для примочок 3-4 рази на день при опіках [2].

П'ють теплим по 1/2 склянки двічі-тричі на день до їди при захворюваннях печінки, жовчного міхура та холангіогепатитах, а при геморої з кровотечами і запорами — до 2 склянок на прийом [14].

Маска (паризька). 100 г квашеної капусти накласти на обличчя. Харчова вітамінна маска [24].

Протипокази. Сік не можна пити хворим на інфаркт міокарда.

46. КВАСЕНИЦЯ ЗВИЧАЙНА — Oxalis acetosella

Родина квасеницеві — Oxalidaceae

Кислица обыкновенная

Синоніми, народні назви. Заячий квас, заячий щавель, капуста дика, квасець (укр.); лисичка, щавелек (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Траву збирають під час цвітіння рослини.

Хімічний склад. Трава містить вітаміни С та Р, каротин, органічні кислоти, флавоноїд орієнтин.

Фармакологічні властивості. Протицинготний, протизапальний, антисептичний, в'яжучий, жовчогінний, сечогінний і протиглисний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку свіжого подрібненого листя залити 400 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день при гіповітамінозах, атеросклерозі, захворюваннях сечового міхура, порушеннях травлення, нефриті, отруєнні важкими металами [14].

Листя. Подрібнюють свіже листя і прикладають до фурункулів, гнійних ран, наривів, виразок. Свіже листя додають до салатів, посипають ним яєчню, бутерброди і вживають при гіповітамінозі, атеросклерозі, захворюваннях шкіри внаслідок порушення обміну речовин, при порушеннях травлення, жовтяниці, нефриті, захворюваннях сечового міхура, при отруєнні важкими металами [14].

Сік. Уживають при тих самих захворюваннях, що й листя квасениці звичайної, але значно рідше [14].

Протипокази. Надмірне і тривале вживання може спричинити подразнення нирок. Необхідно обмежувати вживання хворим на щавелекислий діатез, при схильності до судоми.

47. КИЗИЛ СПРАВЖНІЙ — Cornus mas

Родина кизилові — Cornaceae

Кизил обыкновенный

Синонімн, народні назви. Дерен, дерен справжній, деренка, дрінкове де рево (укр.); кизил мужской, дерн (рос.).

Лікарська сировина. Плоди.

Заготівля і зберігання. Заготовляють дозрілі плоди в суху погоду. Су шать спочатку при температурі 45°С, поступово підвищуючи її до 80°С Зберігають сировину в сухому, добре провітрюваному приміщенні в папер вих або тканинних мішках.

Хімічний склад. Плоди містять аскорбінову кислоту, флавоноїди (рутин каротиноїди, пектини, цукри, органічні кислоти, дубильні речовини, ефірн олію.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, кровоспинний, апетитний, бакте ріцидний, тонізуючий, протигарячковий, протицинготний, протиревматичний протидіабетичний засіб.

Застосування.

Настій. 5-10 г сухих плодів залити склянкою окропу. Пити як чай пр проносах і шлункових крововиливах [14].

Столову ложку плодів залити склянкою окропу. Приймати протяго дня як в'яжучий при проносах і кровоспинний засіб [21].

Плоди, сік. Уживають у свіжому вигляді як в'яжучий засіб при прон сах, апетитний, тонізуючий, протигарячковий, протицинготний засіб та пр цукровому діабеті [8, 14].

Лаваш. Звільнені від кісточок плоди варять до одержання густої одно рідної маси, яку тонким шаром розкладають на дошці й висушують н відкритому повітрі. Уживають як високовітамінний продукт [14].

48. КОНЮШИНА ЛУЧНА — Trifolium pratense

Родина бобові — Fabaceae

Клевер луговой

Синонімн, народні назви. Валашок, в'язіль, горішок червоний, козин око, комаиниця, котики червоні, лучер дикий, лящок червоний, попки, тро зілля (укр.); дятловина, жеребец, троян (рос.).

Лікарська сировина. Суцвіття, листя.

Заготівля і зберігання. Збирають суцвіття разом з верхівковими листоч ками під час повного цвітіння (травень—липень). Сушать під навісом на від критому повітрі, на горищі або в добре провітрюваному приміщенні.

Хімічний склад. Суцвіття конюшини містять глікозиди, каротин, вітаміни С, Е, B_1, B_2, К, біофлавоноїди, ефірну та жирну олії, органічні кислоти.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, сечогінний, потогінний, кровоспинний, протиатеросклеротичний, протизапальний, бактерицидний засіб.

Застосування.

Настій. 3 столові ложки суцвіть заливають склянкою окропу, настоюють до охолодження. П'ють як чай при болісних менструаціях і маткових кровотечах [14].

3 чайні ложки суцвіть заливають склянкою окропу, настоюють 1 годину. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день за 20 хвилин до їди як сечогінний засіб [14].

Столову ложку суцвіть заливають склянкою окропу. Уживати по 1/4 склянки тричі на день при захворюваннях верхніх дихальних шляхів [21].

Відвар. 2 столові ложки суцвіть залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 3-5 разів на день як сечогінний засіб. Використовують для примочок і припарок при абсцесах, опіках, болях у суглобах [5, 14].

Настоянка. 40 г суцвіть і 500 мл 40% спирту, витримувати 10 днів. Уживати по 20 мл перед їдою або перед сном протягом 3 місяців із перервою 10 днів при атеросклерозі [14, 21].

Кашка з листя. Розім'яте листя накладати на рани, виразки, опікові ділянки [21].

49. КРІП ЗАПАШНИЙ — Anethum graveolens

Родина зонтичні — Apiaceae

Укроп душистый

Синоніми, народні назви. Копер, копрій, кріпець, кроп, окроп, укріп (укр.); марарь (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, свіже листя.

Заготівля і зберігання. Збирають плоди кропу, коли половина з них дозріє: зривають або зрізають цілі рослини з плодами, зв'язують у снопики і залишають достигати, а потім обмолочують. При необхідності плоди досушують. Зберігають у добре закритому посуді. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Плоди містять ефірну олію, флавоноїди, каротин, жирну олію, листя — ефірну олію, флавоноїди, вітамін С, каротин, фолієву кислоту, нікотинову кислоту, вітамін B_1, B_2, солі заліза, кальцію, калію, фосфору.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, вітрогінний, сечогінний, лактогінний, апетитний, заспокійливий засіб, проносне, покращує травлення.

Застосування.

Настій. Виготовляють зі свіжих листків кропу і використовують у вигляді примочок на запалені й почервонілі від утоми очі [8].

Чайну ложку подрібнених плодів залити 300 мл окропу, настоювати 1

годину. Вживати по 1/2 склянки тричі на день для профілактики приступ грудної жаби при гіпертонічній хворобі, хронічній коронарній недостатнос безсонні, алергічних дерматитах, сверблячці, виразці гомілки, геморої [14].

Порошок. Подрібнюють насіння і вживають по 1 г тричі на день, зап ваючи водою, у тих самих випадках, що і настій плодів кропу [14].

Листя. Уживають у свіжому вигляді при гіпохромній анемії, серцев астмі, безсонні, гіпертонічній хворобі, як полівітамінний засіб. Молоде л стя використовують як ароматичну приправу для страв [14].

Насіння. Збирають на початку його утворення і використовують як сп ції для засолювання огірків, помідорів тощо [14].

50. КРОПИВА ДВОДОМНА — Urtica dioica

Родина кропивові — Urticaceae

Крапива двудомная

Синоніми, народні назви. Джигуха, жалива велика, жаливуха, кропи велика, кропива жалюча (укр.); жигалка, кропива обыкновенная (рос.).

Лікарська сировина. Листя, стебло, коріння, насіння.

Заготівля і зберігання. Листя збирають у червні—серпні, зриваючи їх б стебла знизу до верхівки. Сушать на горищі з доброю вентиляцією або п навісами, розкладаючи тонким шаром (3-5 см). Сушити на сонці не можн Зберігають у сухому місці в дерев'яних ящиках, картонних або паперов мішках. Термін зберігання 2 роки.

Хімічний склад. Листя містить глікозид уртицин, дубильні речовини, к ротиноїди, хлорофіл, вітамін С, B_2, B_3, органічні кислоти, флавоноїди, віт мін К, мікро- і макроелементи.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, полівітамінний, загальнот нізуючий, протизапальний, відхаркувальний засіб. Стимулює грануляцію епітелізацію ран, скорочення м'язів матки. Виявляє також сечогінну, жовч гінну та кровотворну дію.

Застосування.

Настій. Столову ложку листків залити склянкою окропу. Вживати столовій ложці 4—6 разів на день як кровоспинний засіб [4, 5].

10-15 г листків залити 200 мл окропу. Вживати як кровоспинний і віт мінний засіб [12].

10 г (2 столові ложки) заливають 200 мл окропу, нагрівають 15 хв лин на киплячій водяній бані, охолоджують 45 хвилин. Уживати по 1/2—1 склянки 3-5 разів на день до їди при атеросклерозі, залізодефіцитній ан мії, цукровому діабеті, гіповітамінозі, гіполактації [14, 22].

20 г листків залити 200 мл води, нагріти на киплячій водяній бані хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по столовій ложці 4 рази на де при кровотечах [16].

2 чайні ложки листків залити склянкою окропу. Підсолодити медом або цукром. Уживати по 2-3 склянки на день при кровотечах [21].

4-6 чайних ложок листків залити склянкою окропу. Застосовують для компресів при опіках і ранах [21].

Відвар. 15 г стебел кропиви залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день як кровоспинний засіб [4, 5].

100 г подрібнених сухих листків варити в суміші 0,5 л води і 0,5 л винного оцту. Мити голову декілька вечорів підряд перед сном без мила при випадінні волосся [4. 21].

Чай. 1 чайну ложку суміші листків, насіння і коріння кропиви залити склянкою окропу, кип'ятити 1 хвилину, настоювати 10 хвилин. Уживати по 3 склянки на день ковтками при кровотечах [11].

Компреси. Готують зі свіжого листя при ревматизмі [14].

Свіжий сік. Приймати по 25—30 крапель або по 1 чайній ложці тричі на день як полівітамінний засіб, при легеневих, печінкових, маткових та інших кровотечах [2, 5, 11].

Свіжа трава. Нажалюють болісні місця при м'язовому та суглобному ревматизмі [14].

Напій. 1 кг молодих стебел із листям змолоти на м'ясорубці, додати 0,5 л кип'яченої холодної води, перемішати, віджати сік і ще раз аналогічно відварити. Використовують для приготування різних напоїв і приправ. Для тривалого зберігання півлітрові банки з напоєм пастеризують при температурі 65—75°С 15 хвилин, закривають кришками і зберігають у прохолодному місці [7].

Сироп. До соку (1 кг молодої кропиви варять у 3 склянках води) додають 500 г меду, 3 склянки води, доводять до кипіння, дають вистигнути і розливають у пляшки [7].

Протипокази. Не можна вживати кропиву усередину при гінекологічних кровотечах у хворих з поліпами і різними пухлинними захворюваннями яєчників і матки.

51. КУДРЯВЕЦЬ СОФІЇ —

Descurainia sophia

Родина хрестоцвіті — Brassicaceae

Кудрявец Софии

Лікарська сировина. Насіння, трава.

Заготівля і зберігання. Траву заготовляють під час цвітіння рослини, насіння — під час достигання.

Хімічний склад. Листя містить аскорбінову кислоту, каротин, у насінні є глікозиди.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, потогінний, жарознижувальний, в'яжучий, тонізуючий, проносний, відхаркувальний, сечогінний, гіпертензивний засіб.

Застосування.

Відвар. 1-2 столові ложки насіння залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день при кровохарканні, маткових кровотечах, гарячці, малярії, проносах, дизентерії, білях, гіпотонії, нирково-кам'яній хворобі та ниркових кольках [14].

Настій. Чайну ложку трави залити 300 мл окропу, настоювати до охолодження. Уживати по столовій ложці тричі на день у тих самих випадках, що й відвар насіння кудрявцю. Ефективний засіб при істеричних припадках [14].

Сік. Одержують зі свіжої трави й використовують для промивання виразок і гнійних ран [14].

52. КУКУРУДЗА ЗВИЧАЙНА — Zea mays

Родина злакові — Gramineae

Кукуруза обыкновенная

Синоніми, народні назви. Маїс (укр.); маис (рос.).

Лікарська сировина. Пучки стовпчиків із приймочками, качани.

Заготівля і зберігання. Збирають у період достигання качанів (серпень-вересень). Сушать швидко, розстеливши тонким шаром на горищі, під навісом або в сушарках при температурі до 40°С. Зберігають у тканинних, паперових мішках у сухому приміщенні, яке добре провітрюється. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Кукурудзяні приймочки містять вітаміни С, К, Е, Р, B_1, B_2, каротиноїди, пантотенову кислоту, сапоніни, стероїди, дубильні речовини, флавоноїди, гіркоти, ефірну та жирну олії.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, жовчогінний, сечогінний, заспокійливий, протизапальний, інсулоподібний засіб, знижує апетит.

Застосування.

Настій. 10 г сировини залити 200 мл окропу, настоювати 30 хвилин. Уживати по столовій ложці через кожні 3 години при маткових кровотечах, ниркових каменях і каменях сечового міхура, холециститах, холангітах і гепатитах [4, 11, 14, 21].

Відвар. 2 столові ложки приймочок на 500 мл води, кип'ятять 3 хвилини, настоюють 2 години. Уживати по чарці перед їдою при ниркових каменях і каменях сечового міхура [21].

10 г подрібненої сировини заливають склянкою холодної води, варять на тихому вогні 30 хвилин. Уживати по 1-3 столові ложки через кожні 3 години при гепатитах, холециститах [21].

Екстракт рідкий. Готують із приймочок на 70% спирті у співвідношенні 1:1. Уживати по 30—40 крапель двічі-тричі на день перед їдою як кровоспинний та жовчогінний засіб [14].

Олія. Уживати кукурудзяну олію по столовій ложці тричі на день протягом трьох тижнів, потім зробити перерву на 3-4 тижні. Проводять 3-4 курси на рік. Застосовують для профілактики та лікування атеросклерозу, при гіпертонії [4, 11, 14, 21].

Качани. Відварюють і змащують вершковим маслом. Уживають при запорах, захворюваннях печінки, подагрі, нефриті та при захворюваннях серцево-судинної системи [14].

Маска. 2 столові ложки борошна змішують із попередньо збитим білком (одного курячого яйця) і суміш наносять на обличчя. Після висихання знімають з обличчя сухим бавовняним рушником, обличчя миють холодною водою і витирають. Маску застосовують для видалення комедонів [14, 24].

53. КУЛЬБАБА ЛІКАРСЬКА — Taraxacum officinale

Родина складноцвіті — Asteraceae

Одуванчик лекарственный

Синоніми, народні назви. Бородавник, вовчий зуб, дівоча сталість, іудейська шапка, маївка, май, молочій, москалик, падиволос, хлопцева любов, чічник (укр.); летучки, плешивец, подорожник, пустодуй (рос.).

Лікарська сировина. Корінь, листя, квіти.

Заготівля і зберігання. Викопують корені восени (вересень-жовтень), коли в'яне листя, або навесні (квітень-травень) до цвітіння рослини. Очищають від землі, миють. Пров'ялюють протягом кількох днів на сонці, поки не припиниться виділення молочного соку з кори. Сушать у теплому, добре провітрюваному приміщенні, на горищі, розстеливши тонким шаром, періодично перемішують. У сушарках сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у сухому приміщенні, яке добре провітрюється. Термін придатності 5 років.

Хімічний склад. Коріння кульбаби містить гірку речовину тараксацин, тритерпенові сполуки, стерини, флавоноїди, інулін, нікотинову кислоту, слиз, жирну олію. У суцвіттях містяться каротиноїди, тритерпенові спирти, флавоноїди, аскорбінова кислота, вітамін B_2, сполуки заліза, кальцію, фосфору.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, сечогінний, жовчогінний, кровоспинний, апетитний, лактогінний, протизапальний, протиревматичний засіб, поліпшує діяльність травних шляхів.

Застосування.

Настій. 2 чайні ложки коренів заливають склянкою холодної кип'яченої води і витримують у холодному місці 8 годин. Уживати по кілька ложок 3-5 разів на день як відхаркувальний засіб [5].

10 г (1 столову ложку) коренів залити 200 мл окропу, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати теплим по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 15 хвилин до їди при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, сечо- та жовчно-кам'яній хворобах [14, 22].

Відвар. 20 г подрібненого коріння залити 200 мл окропу. Уживати 1/2—1/4 склянки 3-4 рази на день за 30 хвилин до їди при запорах, сечо кам'яній хворобі, гастритах, анемії [5].

2 чайні ложки подрібнених коренів залити склянкою води, настоюват 8 годин, варити 5-8 хвилин. Уживати в декілька прийомів для покращенн діяльності травних шляхів [21].

Чай. 2 столові ложки свіжих квіток залити склянкою окропу, кип'ятит 2 хвилини, настоювати 15 хвилин. Пити як чай при захворюваннях верхні дихальних шляхів [10].

Столову ложку подрібнених коренів залити склянкою окропу, варити 1 хвилин, загорнути в теплу тканину і настоювати 30 хвилин. Пити вранці т ввечері по 1 склянці (не поспішаючи, ковтками) при захворюваннях печінк каменях жовчного та сечового міхурів [10].

Порошок. Подрібнюють висушені корені і стебла. Уживати по 0,5-1,0 на прийом при цукровому діабеті, захворюваннях печінки і каменях жовчног міхура, геморої, недостатній кислотності шлунка, запорах та як лактогінн [5].

Салат. 100 г молодих листків занурити на 30 хвилин у холодну підсолен воду, подрібнити, додати 50 г подрібненої зеленої цибулі і 25 г петрушки заправити 15 г олії, сіллю і оцтом, перемішати і посипати кропом [10, 14].

Кава. Корені добре вимити, підсушити у затінку, підсмажити в духовц щоб вони стали бурими, потовкти або перемолоти на млинку для кави. За варювати як натуральну каву [10].

Варення. Квіти очистити від квітконіжок, промити в холодній воді, за лити водою, прокип'ятити 20 хвилин, настояти 10—12 годин, процідити, від жати. Жом викинути. До відвару додати цукор (на 1 л відвару — 1,2 к цукру) і варити до готовності. Для покращення кольору та смаку додают на 1 л варення — 1-2 г цитринової кислоти за 10—12 хвилин до готовнос [10].

54. ЛАМІНАРІЯ ЦУКРИСТА — Laminaria saccharina

Родина ламінарієві — Laminariaceae

Ламинария сахаристая

Синоніми, народні назви. Ламінарія японська, ламінарія пальчастороз січена, морська капуста.

Лікарська сировина. Слань.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у червні — серпні. Виловлюють во дорості довгими граблями з човна. Сушать на сонці на сітках або вішалках оберігаючи від дощу та роси. У сушарках сушать при температурі 55—60°С Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Слані містять поліцукри, білкові речовини, вітамін

B_1, B_2, B_{12}, С, Д, каротин, макро- і мікроелементи (йод, бром, калій, натрій, кальцій, марганець, мідь, кобальт, бор і миш'як).

Фармакологічні властивості. Проносний, протизобний, протиатеросклеротичний засіб.

Застосування.

Порошок. Одержують із сухої ламінарії і вживають по 0,5-1 чайній ложці на ніч, запиваючи водою, при хронічних запорах і колітах. Для профілактики зоба та атеросклерозу вживати по 0,5-1 чайній ложці протягом 15—30 днів, запиваючи водою [14, 22].

Протипокази. Не вживати при нефриті, геморагічних діатезах, туберкульозі легень, схильності до кровотечі, під час вагітності та інших випадках, коли не можна вживати йод.

55. ЛАТУК ПОСІВНИЙ — Lactuca sativa

Родина складноцвіті — Asteraceae

Салат посевной

Синоніми, народні назви. Салат (укр.); салат-латук, латук огородный (рос.).

Лікарська сировина. Свіже листя, плоди.

Хімічний склад. Листя салату містить каротин, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, Е, Р, РР, фолієву та пантотенову кислоти, біотин, гіркоти, білки, цукри, органічні кислоти, мінеральні солі (калію, кальцію, заліза, фосфору, міді, кобальту, магнію, йоду).

Фармакологічні властивості. Апетитний, сечогінний, протидіабетичний, гіпотензивний, протианемічний, заспокійливий, протиспазматичний, анестезійний, снотворний, лактогінний засіб, поліпшує травлення, проносне.

Застосування.

Настій. 20 г (1 столову ложку) свіжого подрібненого листя залити 200 мл окропу, настоювати до охолодження. Уживати по 1/2 склянки двічі на день або по склянці за годину-півтори до сну як заспокійливий, протиспазматичний, анестезійний і снотворний засіб [14].

Столову ложку насіння залити 200 мл окропу, настоювати 4 години. Уживати по 1/3 склянки тричі на день до їди для підвищення секреції молока у матерів-годувальниць [14].

Сік. Одержують зі свіжої рослини і вживають при тиреоїдиті та тиреотоксикозі [14].

Листя. Уживають свіже листя при ожирінні, що супроводжується діабетом, атеросклерозі, гіпертонії, запорах, гастритах, виразковій хворобі, гіпохромній анемії, як засіб, що регулює водно-сольовий баланс організму. Рекомендується для дієтичного харчування людей похилого віку, дітей, хворих на цукровий діабет, виразкову хворобу, склероз, при поліомієліті [8, 14]

Маска. Готують із кашки подрібнених листків салату, змішаних зі сметаною. Маска надає шкірі обличчя свіжості та пружності [8].

Протипокази. Не можна уживати при подагрі, нирково-кам'яній хворобі, загостренні колітів та ентероколітів.

56. ЛИМОН —
Citrus limon
Родина рутові — Rutaceae
Лимон

Синоніми, народні назви. Цитрина.

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. У м'якоті плодів містяться цукри, лимонна кислота, вітаміни С, B_1, B_2, каротиноїди, флавоноїди, кумарини, сесквітерпени, пектини. Шкірка плодів містить ефірну олію та флавоноїди.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, жарознижувальний, протизапальний засіб, нормалізує мінеральний обмін.

Застосування.

Сік. Розведений із водою використовують для полоскання при запаленні ротової порожнини і глотки [14].

Уживати по 120 г щоденно при нирково-кам'яній хворобі, ревматизмі та подагрі; по 2 столові ложки через 2 години при загостреннях хронічного гемороя [15].

Плоди. Уживати в натуральному вигляді або з чаєм, у вигляді соку з водою при гіповітамінозах С і В, при гарячці, порушеннях мінерального обміну, нирково-кам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі [14, 15].

Шматочок лимона прикладають до ямки під грудьми при блюванні у вагітних [14].

Маска. Шматочком лимона протирати обличчя (спочатку приймають парову ванночку) для видалення комедонів [14].

Білок одного яйця збити з 1 чайною ложкою лимонного соку, нанести суміш на обличчя на 25—30 хвилин, змити теплою водою. Маску роблять 1-2 рази на тиждень при себореї [14, 15, 24].

Готують із 20 г лимонного соку, 10 г спермацету, 10 г бджолиного воску і 5 г 96% етилового спирту. Наносять на шкіру обличчя тонким шаром на 20—30 хвилин. Харчова вітамінна маска [15].

Вичавити і профільтрувати сік із одного лимона. Змішати зі 100 г меду. Щоденно накладати на обличчя, шию, груди на 10—30 хвилин. Харчова вітамінна маска [24].

Морс. Вичавити сік 1-2 лимонів. 1 л води закип'ятити з 1/2—1/3 склянки цукру і тоненьким шматочком шкірки лимона. Після вистигання додати сік [8].

Протипокази. Не можна вживати при захворюваннях шлунка, кишок, печінки, жовчного міхура, жовчовивідних шляхів, підшлункової залози.

57. ЛИМОННИК КИТАЙСЬКИЙ — Schizandra chinensis

Родина лимонникові — Schizandraceae

Лимонник китайский

Лікарська сировина. Плоди, насіння.

Заготівля і зберігання. Плоди збирають у період повного їх дозрівання (вересень-жовтень) до заморозків, зриваючи з плодоніжками. Сушать спочатку під навісом протягом 2-3 днів, обривають плодоніжки, а відтак сушать у сушарках при температурі 40—55°С протягом 6-8 годин. Зберігають у багатошарових паперових мішках у сухому, добре провітрюваному приміщенні.

Хімічний склад. Плоди містять органічні кислоти, поліфенольні сполуки, аскорбінову кислоту, лігнани, цукри, дубильні речовини, ефірну олію.

Фармакологічні властивості. Загальнотонізуючий, жовчогінний, гіпертензивний засіб. Препарати лимонника стимулюють центральну нервову систему, регулюють кровообіг, активізують моторну і секреторну функції органів травлення, збуджують дихання, покращують обмін речовин, зменшують концентрацію цукру в крові при діабеті, стимулюють регенеративні процеси, тонізують діяльність матки.

Застосування.

Настій. Столову ложку плодів залити склянкою окропу, настоювати 2 години. Уживати по 2 столові ложки 4 рази на день [14, 15].

10 г висушених плодів залити 200 мл окропу, настоювати. Уживати по столовій ложці двічі на день [21].

Настоянка. Насіння лимонника настоювати на 95% спирті (1:5). Уживати по 20—30 крапель двічі на день до їди [14, 15, 21].

Екстракт. Готують із насіння на 70% спирті (1:3). Уживати по 20—30 крапель двічі-тричі на день [14, 15].

Порошок. Готують із насіння і вживають по 0,5-1,0 г двічі-тричі на день [14, 15].

Сік. Одержують зі свіжих плодів і вживають по столовій ложці двічі-тричі на день [15].

Лікарські форми застосовують при фізичній і розумовій перевтомі, підвищеній сонливості, гіпотонії, астеніях і депресіях, загальному виснаженні (пов'язаних із хронічними інфекційними захворюваннями), погано гранулюваних ранах і трофічних виразках. В акушерстві та гінекології застосовують при ранніх токсикозах і гіпотензії вагітних, при астенії після патологічних пологів за умови нормального артеріального тиску.

Приймати препарати лимонника рекомендується натще або через 4 години після їди. Курс лікування 20—25 днів.

Протипокази. Не можна вживати при безсонні, гіпертонії, нервовому збудженні та органічних захворюваннях серцево-судинної системи. При передозуванні можливе перезбудження нервової і серцево-судинної системи.

58. ЛИПА СЕРЦЕЛИСТА — Tilia cordata

Родина липові — Tiliaceae

Липа сердцелистная

Синоніми, народні назви. Глуш, тей.

Лікарська сировина. Суцвіття, бруньки, насіння.

Заготівля і зберігання. Суцвіття збирають у червні — липні. Сушать на повітрі під накриттям або на горищі, розстеливши тонким шаром. У сушарках, печах сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у тканинних, паперових мішках чи коробках у сухому приміщенні, яке добре провітрюється. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Квіти липи містять ефірну олію, флавоноїди, аскорбінову кислоту, глікозиди, кумарини, сапоніни, каротин, цукри, дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Потогінний, відхаркувальний, бактерицидний, сечогінний, жовчогінний, м'який заспокійливий засіб.

Застосування.

Настій. 1-2 столові ложки липового цвіту залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1-3 склянки на день при простудних захворюваннях [5, 11, 16].

10 г цвіту (3 столові ложки) залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Приймати гарячим по 1-2 склянки двічі-тричі на день після їди як відхаркувальний засіб при простудних захворюваннях, при нервовому збудженні. Використовують для компресів, промивань двічі-тричі на день при фурункулах, стоматитах, ангінах [15, 21, 22].

Відвар. 20 г цвіту залити 200 мл води, варити 30 хвилин, настоювати 10 хвилин. Розчинити у відварі 5 г соди і використовувати для полоскання горла та ротової порожнини при стоматитах, ангінах, гінгівітах, ларингітах [14, 21].

Ванни. 100 г липового цвіту залити 2 л окропу, кип'ятити 5 хвилин. Використовують як лікувальну загальну ванну [14].

Порошок. Подрібнюють вугілля липового дерева. Уживати 3-4 чайні ложки на день при проносах, здутті кишок, дизентерії [11].

Пилом із порошку насіння (горішків) спиняють кровотечі з носа (лежачи) і ран [11, 15].

Компреси. Бруньки липи розім'яти до консистенції тіста. Прикладати до опіків, на гемороїдальні вузли та абсцеси. Використовувати при маститі та подагрі [14].

Салат. 500 г бруньок і молодих зморщених листочків подрібнити, полити соусом (2 круто зварені посічені яйця, склянка вершків, столова ложка оцту, гірчиці), посолити і посипати зеленню петрушки і кропу [14].

59. ЛОБОДА БІЛА —
Chenopodium album
Родина лободові — Chenopodiaceae
Марь белая

Синоніми, народні назви. Волок, лобода дика, натина (укр.); марь собачья, собачья капуста (рос.).

Лікарська сировина. Трава, насіння.

Заготівля і зберігання. Траву заготовляють під час цвітіння рослини, насіння — після дозрівання.

Хімічний склад. Трава містить алкалоїди, бетаїн, сапоніни, флавоноїди, вітаміни B_1, B_2, С, Е, каротин, стероїди, ліпіди, ефірну олію, щавлеву кислоту, фенолкарбонові кислоти, білки. У насінні є жирна олія, тритерпенові сапоніни, алкалоїди.

Фармакологічні властивості. Антибактеріальний, естрогенний, протизапальний, болетамувальний, седативний, відхаркувальний, сечогінний, протиглисний засіб, проносне.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави залити 200 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по 1-2 столові ложки 3-4 рази на день при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, верхніх дихальних шляхів, неврастенії, мігрені, паралічах, судомі, золотусі. Зовнішньо настій використовують для полоскань і примочок при карієсі зубів, ранах, дерматитах та інших захворюваннях шкіри [14].

Порошок. Виготовляють зі сухого листя і використовують для присипання випрівань у дітей [14].

Припарки. 3 столові ложки трави загортають у марлю, занурюють в окріп, виймають і прикладають до хворої ділянки шкіри при ревматизмі, радикуліті, люмбаго та мозолях [14].

Сік. Одержують зі свіжої трави і вживають при істерії і тепловому ударі [14].

Салат. 150 г молодого листя і 30 г щавлю занурити на 1-2 хвилини в окріп, подрібнити, викласти на шматочки охолодженої вареної картоплі (75 г), посолити, заправити 10 г рослинної олії, 30 г тертого хрону, оцтом і прикрасити шматочками вареного яйця [14].

Протипокази. При тривалому вживанні насіння, борошна з насіння виводиться з організму азот, що спричинює захворювання нервової системи, органів травлення, аборти.

60. МАЙОРАН САДОВИЙ — Majorana hortensis

Родина губоцвіті — Lamiaceae

Майоран садовый

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння рослини, зрізуючи облистнену частину стебел. Зв'язують у пучки й розвішують для сушіння у провітрюваному приміщенні або у затінку на відкритому повітрі. У сушарках сушать при температурі 35—40°С. Зберігають у щільно закритих банках або бляшанках.

Хімічний склад. Трава містить ефірну олію, дубильні речовини, каротин, вітаміни С та Р, пектинові речовини, пентозани, слизисті та гіркі речовини.

Фармакологічні властивості. Заспокоює центральну нервову систему, стимулює діяльність шлунка та кишечника, спазмолітичний, жовчогінний, діуретичний та апетитний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при неврозах, мігрені, нервовому безсонні, ахілії, блюванні, болях у шлунку, кишковій кольці, метеоризмі, для збудження апетиту та як засіб, що регулює менструації [14].

100—200 г трави залити 2-3 л окропу. Після настоювання використовують для загальної лікувальної ванни при сверблячці та кропив'янці [14].

Використовують для виготовлення приправ, лікерів і наливок.

Протипокази. Не можна вживати під час вагітності.

61. МАЛИНА ЗВИЧАЙНА — Rubus idaeus

Родина розові — Rosaceae

Малина обыкновенная

Синоніми, народні назви. Дуплавка, косматка, космачок, малинник (укр.); фризы (рос.).

Лікарська сировина. Ягоди, квіти, листя.

Заготівля і зберігання. Дозрілі плоди заготовляють без квітоніжок у суху погоду після того, як зійшла роса. Попередньо пров'яливши, сушать у сушарках, печах при температурі 50—60°С, розіклавши тонким шаром на папері або тканині. Зберігають у сухому добре провітрюваному приміщенні в паперових або тканинних мішках. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектини, каротиноїди, вітаміни С, B_1, B_2, РР, фолієву кислоту, флавоноїди, слизисті й дубильні речовини, ефірну олію, мікро- і макроелементи.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, потогінний, жарознижувальний, протизапальний, в'яжучий, антисептичний, кровоспинний, кровоочисний, гіпотензивний, протиатеросклеротичний, гіпоглікемічний засіб.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки плодів залити склянкою окропу, заварити, настоювати 15—20 хвилин. Випивають протягом 1-2 годин 2-3 склянки гарячого напою. Зовнішньо використовують для примочок і полоскань як протизапальний засіб [11, 14].

Настоюють квіти на оливковій олії протягом 20 днів. Використовують при дерматозах, зумовлених укусами комах [14].

2 столові ложки ягід залити склянкою окропу, довести до кипіння, настоювати 1 годину. Вживати по 1/2 склянки тричі на день при простудних захворюваннях [15].

2 столові ложки листків залити 500 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по чарці 4 рази на день до їди при простудних захворюваннях органів дихання, кашлі, гарячці, проносах, ентероколітах, шлункових захворюваннях, кровотечах [14, 21].

Відвар. 30 г ягід залити 200 мл окропу. Вживати по 2-3 склянки на день при простудних захворюваннях як потогінний, жарознижувальний і протизапальний засіб [5].

20 г квітів або листя на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 3-4 рази на день при геморої, гарячці. Зовнішньо використовують для примочок при кон'юнктивітах, блефаритах, вуграх [5, 14].

Косметичний відвар листків із поташем для забарвлення волосся у чорний колір [11].

Мазь. 1 частину свіжого соку із листя змішати з 4 частинами вазеліну або вершкового масла. Застосовувати при вуграх і висипах на тілі [4, 14].

Сироп. Готують зі свіжих ягід. Уживають по 2 столові ложки в 150 мл води на прийом декілька разів на день при простудних захворюваннях. Використовують для покращення смаку і кольору лікарських форм [5, 21].

Свіжі ягоди. Уживають у свіжому вигляді або перетерті з цукром як протицинготний засіб, а також при анемії, атеросклерозі, гіпертонії, цукровому діабеті, для збудження апетиту, поліпшення травлення, при екземах [11, 14].

Морс. 1,5 склянки ягід розчавити, сік процідити. Ягоди залити 1 л води, закип'ятити, процідити, додати 1/2—3/4 склянки цукру і сік [8].

Квас. 5 л води закип'ятити з 2-2,5 склянками цукру, додати сік з 1-1,5 кг ягід і 10—15 г дріжджів, розтертих з цукром. Залишити на 1-2 дні і перелити в пляшки. Зберігати в прохолодному місці [8].

Протипокази. Не можна вживати при нефритах і подагрі.

62. МАНДАРИН ЯПОНСЬКИЙ — Citrus unshiu

Родина рутові — Rutaceae

Мандарин японский

Синоніми, народні назви. Цитрон уншиу.

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. У м'якуші плодів є цукри, вітаміни С та B_1, фітонциди, органічні кислоти. Шкіра містить ефірну олію, каротин, флавоноїди, гіркоти.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, загальнозміцнювальний, дієтичний, апетитний, відхаркувальний, спраготамувальний, фунгіцидний засіб, покращує обмінні процеси, травлення.

Застосування.

Настоянка. 2 столові ложки шкірки настоювати 7 днів на 250 мл спирту або горілки. Уживати по 20 крапель з водою тричі на день за 30 хвилин до їди як засіб, що збуджує апетит, поліпшує травлення, пом'якшує кашель, сприяє кращому виділенню харкотиння [8, 14, 15].

Плоди. Уживають у свіжому вигляді як вітамінний та загальнозміцнювальний засіб [8, 14].

Сік. Свіжим соком або долькою мандарина натирають ділянки шкіри, уражені мікроспорією або трихофітією [8, 14].

Протипокази. Не можна уживати при індивідуальній несприйнятливості.

63. МАТЕРИНКА ЗВИЧАЙНА — Origanum vulgare

Родина губоцвіті — Lamiaceae

Душица обыкновенная

Синоніми, народні назви. Лебідка, лебюдка, ліновка, мокрина (укр.); духовой цвет, зеновка, синявка (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння (липень-серпень) верхівки рослини довжиною до 20 см. Збирають у суху погоду. Сушать під навісом, на добре провітрюваному горищі під черепичним або залізним дахом, розстеляючи сировину тонким шаром на папері чи тканині. У сушарках сушать при температурі до 40°С. Зберігають у паперових мішках, коробках у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 1 рік.

Хімічний склад. Трава містить ефірні олії, дубильні речовини, гіркоти, вітамін С, флавоноїди, жирну олію.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, апетитний, діуретичний,

протиглистний, протиспазматичний, кровоспинний, потогінний, болетамувальний, протизапальний засіб, стимулює травлення, заспокоює центральну нервову систему.

Застосування.

Настій. 30 г подрібненої трави залити 1 л води. Уживати по 1/2 — 1 склянці 3—5 разів на день як відхаркувальний, протиспазматичний та діуретичний засіб [4].

10 г трави залити 300 мл окропу. Вживати по 1/2 склянки тричі на день за 15 хвилин до їди при епілепсії. Курс лікування 3 роки [14].

20—30 г трави залити 2-3 л окропу, настояти до охолодження, процідити. Використовувати теплим для спринцювань при сверблячці, білях, хронічному кольпіті [14].

10 г (2 столові ложки) трави залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1/2 склянки двічі на день за 15 хвилин до їди (пити теплим) при бронхітах, холециститах, ентероколітах, безсонні, пригніченому настрої, як апетитний засіб. Зовнішньо використовують для компресів, полоскань та обмивань при ранах, наривах, набряках, фурункулах і висипах, ангіні, стоматиті, гінгівіті [14, 22].

50 г трави залити 10 л води. Ванни з одержаного настою приймають при сверблячих екземах, скрофульозі та рахіті [14].

Пригорщу трави настоювати 20 хвилин у 5 л окропу. Додавати до ванн, які приймають двічі на тиждень при рахіті, золотусі, порушенні обмінних процесів [11].

3-4 чайні ложки подрібненої сировини залити склянкою окропу. Після вистигання процідити і приймати протягом дня як відхаркувальний, апетитний засіб, при поганому травленні [21].

Відвар. 15 г подрібненої трави залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 3-5 разів на день при бронхіті, зниженні апетиту і поганому травленні [4].

Чай. Чайну ложку подрібненої сировини запарити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1-2 склянки на день, пити ковтками при бронхіті, поганому травленні, холециститах, ентероколіті, аменореї, пригніченому настрої, безсонні [11].

Напар. Столову ложку квітів залити склянкою окропу. Використовувати для примочок і промивань при захворюваннях очей [11].

Порошок. Перетерті на порошок листки і квіти дають нюхати при запамороченні [11].

Трава. Свіжу траву використовують при квашенні огірків і як приправу до м'ясних страв [11].

Напій. 35 г сухої трави занурити в 2 л киплячої води, накрити посуд, настояти 4 години, процідити, додати 150 г меду (або 200 г цукру), розлити в пляшки [10].

Квас ароматний. 15 г материнки покласти в мішечок із марлі, занурити його в 1 л квасу із квасного концентрату, який почав бродити, на 9—14 годин [10].

64. МИГДАЛЬ ЗВИЧАЙНИЙ — Amygdalus communis

Родина розові — Rosaceae

Миндаль обыкновенный

Синоніми, народні назви. Бабчук.

Лікарська сировина. Плоди, листя.

Заготівля і зберігання. Плоди збирають повністю стиглими, коли вони починають жовтіти і випадати з оплодня. Досушують їх на сонці або в приміщенні. Зберігають у сухому місці, захищеному від гризунів. Термін придатності 4 роки.

Хімічний склад. Насіння солодкого мигдалю містить жирну олію, білок, цукри, слиз, ферменти, вітаміни B_1, B_2, B_5, B_6, PP, C, каротин, аспарагін, холін, дубильні речовини, макро- і мікроелементи. У насінні гіркого мигдалю міститься глікозид синильної кислоти — амігдалін.

Фармакологічні властивості. Апетитний, седативний, знеболювальний, противиразковий, протисудомний, протизапальний, проносний, пом'якшувальний та обволікуючий засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку сухого листя залити 200 мл окропу. Вживати по 1/2 склянки 4 рази на день між прийомами їжі під час кашлю [14].

Мигдалеве молоко. 30 г ядер солодкого мигдалю і одне ядро гіркого мигдалю розтовкти, змішати зі 100 г молока і 50 г вершків. Прийняти за день у 2 прийоми за 30 хвилин до їди при виразці шлунка [14].

100 г солодкого мигдалю подрібнити, додати 2 л води, в якій розчинено 100 г цукру, розмішати. Пити по 1/2 склянки тричі на день до їди при кашлі та гастриті [14].

1 частину солодкого мигдалю розтерти з 10 частинами молока до стану кашки. Використовувати зовнішньо для змащування при опіках, захворюваннях шкіри, як косметичний засіб при дифузному облисінні та для догляду за шкірою усіх типів [14].

Олія. Одержують холодним пресуванням із ядер солодкого мигдалю вживають по 3 столові ложки (дітям і людям похилого віку по 1 столовій ложці) натще як проносний засіб, зовнішньо — при пролежнях [8, 14].

Плоди. Уживають свіжі або підсмажені плоди солодкого мигдалю по 10 штук тричі на день до їди протягом 3 днів, наступного тижня тільки вранці по 20 штук при підвищеній кислотності шлункового соку [14].

65. МОРКВА ПОСІВНА — Daucus sativa

Родина зонтичні — Apiaceae

Морковь посевная

Синоніми, народні назви. Морква їстівна.

Лікарська сировина. Плоди, листя, насіння.

Заготівля і зберігання. Листя збирають під час цвітіння рослини і сушать у затінку на повітрі. Плоди заготовляють під час повної зрілості (зрізані зонтики підсушують і обмолочують). Зберігають у закритих коробках.

Хімічний склад. Коренеплоди містять каротиноїди, пантотенову і фолієву кислоти, вітаміни С, Е, B_1, B_2, B_6, РР, біотин, флавоноїди, фосфоліпіди, лецитин, стироли, інозит, цукри, пектини, макро- і мікроелементи. У насінні є жирна олія, ефірна олія, флавоноїди та кумарини.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, протиглисний, жовчогінний, солерозчинний, діуретичний, вітрогінний, протизапальний, проносний, ранозагоювальний, протимікробний, болетамувальний, антисептичний засіб, поліпшує мінеральний обмін речовин.

Застосування.

Настій. 1 столову ложку насіння залити 200 мл окропу, настоювати в термосі протягом ночі. Пити гарячим по 1/2 склянки 5-6 разів на день до їди при нирково-кам'яній хворобі й метеоризмі [14].

Коренеплоди. Уживають в сирому або вареному вигляді як джерело каротину [5, 14].

У тертому вигляді прикладають компреси до ран як болетамувальний, протизапальний і антисептичний засіб [4, 11].

Свіжий сік. Пити по столовій ложці декілька разів на день як джерело каротину [5].

Уживають по 100—200 мл натще як протипроносний, протизолотушний, протиглисний засіб [11].

Уживають по столовій ложці тричі на день протягом кількох місяців при ниркових і печінкових каменях [11].

Застосовують зовнішньо для промивання ран, полоскання ротової порожнини при стоматитах, для змащування ротової порожнини при пліснявці у дітей [14].

Дають дітям по столовій ложці зранку і ввечері натще як глистогінний (проти гостриків), протизолотушний, протипростудний засіб. Сприяє росту і розвитку дитини [14].

Уживають по столовій ложці 4-5 разів на день, додаючи безпосередньо перед уживанням мед або цукор до смаку при простуді, розладах травлення, статевому безсиллі [14].

Насіння. Уживають по 1 г на день як вітрогінний, глистогінний та проносний засіб [11].

Маска. 2 моркви, натерті на терці, змішують із попередньо збитим білком яйця і 1 чайною ложкою маслинової олії або молока, додають невелику

кількість крохмалю. Наносять на обличчя на 30 хвилин, змивають тепло водою [14, 21, 24].

1 столову ложку свіжого сиру, 1 столову ложку персикової або масл нової олії змішати, додати трохи молока і морквяного соку. Нанести обличчя, згодом змити теплою водою [24].

66. М'ЯТА ПЕРЦЕВА — Mentha piperita

Родина губоцвіті — Lamiaceae

Мята перечная

Синоніми, народні назви. Галущинка, ладошник, м'ята холодна, надо ник, насердник (укр.); английская мята, мята-холодянка, холодная мя (рос.).

Лікарська сировина. Листя, трава.

Заготівля і зберігання. Сировину збирають у першій половині дня сухої погоди, коли зацвіте половина рослини. Сушать під навісами, на в критому повітрі у затінку, на горищах. Зберігають у сухому місці, окре від іншої сировини, в паперових мішках чи коробках. Термін придатно 2 роки.

Хімічний склад. Листя містить ефірні олії, флавоноїди, каротин, органі ні кислоти, бетаїн, гесперидин, гіркоти, дубильні речовини, мікроелемен (мідь, марганець, стронцій та ін.), аскорбінову кислоту.

Фармакологічні властивості. Спазмолітичний, антисептичний, жовчогі ний, місцевоанестезійний, апетитний, подразнюючий, вітрогінний, седативн і слабкий гіпотензивний засіб.

Застосування.

Настій. 5—20 г листя залити 200 мл гарячої води, нагрівати на кипл чій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по столов ложці 3-4 рази на день за 30 хвилин до їди при захворюваннях шлунков кишкового тракту і печінки, нервовому збудженні, безсонні, невротичн станах [4, 14, 22].

1 частина листя на 10 частин червоного вина. Використовуватч для п лоскання при поганому запаху з рота. Уживати по столовій ложці двічі-тр чі на день [14].

Столову ложку сировини залити 500 мл окропу, настоювати 2 годин Уживати по чарці 3-4 рази на день як заспокійливий, спазмолітичний і жо чогінний засіб. Використовують також для полоскання при поганому запах з рота [14, 21].

Чай. Столову ложку листя залити склянкою окропу, настоювати 10 хв лин. Уживати по склянці вранці та ввечері при захворюваннях шлунков кишкового тракту і печінки, як седативний засіб [11].

Відвар. 50 г сировини на відро води. Використовують для ванн п сверблячці, нейродермії та екземі [4, 14].

М'ятні краплі. 1 частину подрібнених сухих листків залити 20 частинами 30% спирту і настоювати цілу добу, час від часу струшуючи. Віджати, процідити і до настою додати 1 частину м'ятної олії. Уживати по 10 і більше крапель при проносах, спазмах кишок, нудоті, поганому травленні [11].

Сік. Свіжим соком змащувати двічі на день пошкоджені ділянки шкіри при дерматомікозах [14].

Компреси. Компреси зі свіжого листя прикладають на чоло і скроні при головному болі [11, 14].

67. НАГІДКИ ЛІКАРСЬКІ — Calendula officinalis

Родина складноцвіті — Asteraceae

Ноготки лекарственные, календула лекарственная

Синоніми, народні назви. Календула лікарська, крокіс, крокіш, пазюрці, чорнобривці.

Лікарська сировина. Квіткові кошики.

Заготівля і зберігання. Кошики збирають у період горизонтального розміщення язичкових квіток (червень — вересень). Сушать швидко, на відкритому повітрі, у затінку, в добре провітрюваних приміщеннях або в сушарках при температурі до 45°С з посиленою вентиляцією, розстеляючи сировину тонким шаром. Зберігають у паперових мішках у сухому приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Квіти містять каротиноїди, аскорбінову кислоту, органічні кислоти, флавоноїди, сапоніни, слиз, ефірну олію, гіркоти, смолисті речовини, дубильні речовини, фітостерини, ферменти, алкалоїди та тритерпендіоли.

Фармакологічні властивості. Ранозагоювальний, антисептичний, протизапальний, жовчогінний, потогінний, седативний, спазмолітичний, кардіотонічний, гіпотензивний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку сировини залити склянкою окропу, настоювати у темному місці 12 годин. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день або по склянці на добу при захворюваннях печінки і жовчних шляхів [5].

3 чайні ложки сировини залити 200 мл окропу, настоювати 30 хвилин. Використовують для компресів при надмірній жирності шкіри обличчя [14].

2 столові ложки сировини залити 400 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при хворобах сечового міхура і селезінки [14].

2 чайні ложки сировини залити 2 склянками окропу. Вживати по чарці тричі на день перед їдою при гастритах, виразках шлунка, ентероколітах [21].

1 частину квітів настояти на 5 (10) частинах рослинної олії протягом двох тижнів на сонці. Змащувати вугреву висипку до настання епітелізації, застосовувати при тріщинах шкіри та герпесі [14, 21].

20 г (2 столові ложки) сировини залити склянкою гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1-2 столові ложки двічі-тричі на день у теплому вигляді при шлункових захворюваннях. Зовнішньо використовують для полоскань, компресів, промивань, примочок при ангіні, гнійних ранах, виразках, парадонтозах, опіках [14, 6, 22].

Напар. Жменя трави на 1 л води. Уживати по 2-3 склянки на день при гіпертонії. Напар використовують також для ванн при золотусі у дітей [2].

Чай. 1 столову ложку сировини залити склянкою окропу, парити у духовці цілу ніч. Уживати по склянці тричі на день при спазмах шлунка, виразках шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах [11].

Настоянка. Настояти 1 частину квітів на 10 частинах 70% спирту Вживати по 15—20 крапель 3-4 рази на день при захворюваннях сечо- і жовчовивідних шляхів [14].

Розводять чайну ложку настоянки календули на склянку перевареної води і застосовують для компресів, полоскань, примочок, промивань, ванночок, клізм, спринцювань, при виразках гомілки, екземах, жирній себореї обличчя, гноячкових висипах на шкірі, стоматитах, гінгівітах, парадонтозі, ангіні, тонзилітах, ерозії шийки матки, проктиті [14].

Свіжий сік. Змішують порівну з соком лимона, ягід порічок і мигдалевою олією. Змащувати вранці і ввечері обличчя та руки при ластовинні [14].

68. НАСТУРЦІЯ ЛІКАРСЬКА — Nasturtium officinale

Родина хрестоцвіті — Brassicaceae

Жеруха лекарственная

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають під час цвітіння рослини і використовують у свіжому вигляді.

Хімічний склад. Трава містить ефірну олію, глюкозид глюконастурцин, роданову сполуку, таніни, цукри, каротин, вітаміни С, B_1, B_2, Е, солі йоду, калію, заліза, миш'яку.

Фармакологічні властивості. Протизапальний, діуретичний, легкий проносний, протиалергічний, глистогінний засіб.

Застосування.

Настій. 20—40 г свіжої трави залити 1 л окропу. Вживати по склянці тричі на день як кровоочисний засіб при захворюваннях шкіри [14].

Мазь. 1-2 столові ложки свіжого соку змішати з 50 г вершкового масла, добре розтерти. Використовують при опіках [14].

Салат. Готують із молодого листя (1—2 пригорщі листя на день). Уживають протягом 3-4 тижнів при висипах на тілі, екземах, гіпофункції щитовидної залози, бронхітах, нефритах, жовчно- та нирково-кам'яній хворобі, жовтяниці, скорбуті та анемії [14].

Сік. Одержують із цілої рослини і вживають по чайній ложці тричі на день у тих самих випадках, що й салат [14].

69. ОБЛІПИХА КРУШИНОВИДНА — Hyppophaë rhamnoides

Родина маслинкові — Elaeagnaceae

Облепиха крушиновидная

Синоніми, народні назви. Білотернь, верботернь, капшунець (укр.); восковуха, плоховник, терн таловый, щец (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, кора, листя.

Заготівля і зберігання. Заготовляють плоди в період повного дозрівання, у суху погоду. Збирають пізно восени, після перших заморозків, обтрушуючи з гілок. Свіжі плоди зберігають у прохолодному місці, без доступу світла. Кору заготовляють рано навесні, листя — протягом вегетаційного періоду. Термін придатності свіжих плодів 3 доби, заморожених — 6 місяців, олії — 6 місяців.

Хімічний склад. Плоди обліпихи містять аскорбінову кислоту, каротиноїди, токофероли, вітаміни B_1, B_2, B_6, K, фолієву та нікотинову кислоти, жирну олію, органічні кислоти, дубильні речовини, стерини, флавоноїди, фосфоліпіди, кумарини, макро- і мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, загальнозміцнювальний, бактерицидний, болетамувальний, протизапальний, ранозагоювальний, епітелізуючий, гранулюючий, антиатеросклеротичний засіб.

Застосування.

Відвар. Столову ложку кори (листя) залити склянкою окропу. Вживати по столовій ложці 4-5 разів на день при проносі. Настій листя використовують для ванн та припарок при ревматичних і подагричних болях [14].

Плоди і сік. Використовують як лікувально-дієтичний продукт при гіпо й авітамінозах, як загальнозміцнювальний засіб. Соком змащують ділянки шкіри з ураженнями ерозивного або виразкового характеру, зокрема з ураженнями, спричиненими рентгенівським промінням [14].

Сік одержують зі свіжих плодів пресуванням. До макухи додають 30—40% води (температура 40°С), настоюють 20—40 хвилин і знову пресують. Операцію повторюють двічі-тричі. Сік проціджують, нагрівають до 75°С, розливають у банки і пастеризують при температурі 85°С. Полівітамінний засіб [15].

Плоди занурюють на 2-3 хвилини в киплячу воду і протирають через сито, додають 45% цукрового сиропу, перемішують, підігрівають до темпе-

ратури 60—65°С, розливають у банки і пастеризують 25 хвилин при 90°С. Застосовують сік із м'якушем як полівітамінний засіб, загальнозміцнювальний, а також при атеросклерозі та виразковій хворобі [15].

Олія. Сухі подрібнені плоди заливають рівною кількістю (за об'ємом) маслинової або рафінованої соняшникової олії, перемішують і витримують 24 години при температурі не вище 60°С у духовці або на водяній бані. Після цього віджимають, одержану олію змішують з новою порцією сировини і так само нагрівають. Аналогічно екстрагують і втретє. Після тижневого відстоювання олію фільтрують. Уживають по чайній ложці двічі-тричі на день за 30—40 хвилин до їди при атеросклерозі, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, а також по 1/2 столової ложки двічі-тричі на день протягом усього курсу лікування і по закінченні його — ще 2-3 тижні при променевій терапії раку стравоходу. Зовнішньо — ватний тампон, змочений олією (5-10 мл на тампон), вкладають у піхву на 12—14 годин після попереднього її спринцювання і протирання (курс лікування 2-3 тижні) при ерозії шийки матки [14, 15, 25].

Інгаляції. Обліпиховою олією проводять при хронічних запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів [14].

Протипокази. Не можна застосовувати обліпихової олії усередину при гострому холециститі, панкреатиті та інших захворюваннях підшлункової залози, а також при схильності до проносів.

70. ОВЕС ПОСІВНИЙ — Avena sativa

Родина злакові — Gramineae

Овес посевной

Лікарська сировина. Зерно, стебло (солома), трава (листя зелених рослин).

Заготівля і зберігання. Зерно та солому збирають у жнива, траву — під час цвітіння рослини, сушать.

Хімічний склад. У зерні містяться жирна олія, крохмаль, білки, амінокислоти, вітаміни B_1, B_2, Р, Е, холін, стероїдні сапоніни, органічні кислоти, кумарин, скополетин, мінеральні солі.

Фармакологічні властивості. Дієтичний, обволікувальний, загальнозміцнювальний, пом'якшувальний, освіжаючий, жарознижувальний, потогінний, протидіабетичний, заспокійливий, снотворний, жовчогінний засіб.

Застосування.

Настій. 100 г неочищеного зерна на 3 склянки окропу. Вживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день до їди при діабеті [14].

2 склянки зерна заварити 1 л окропу, настояти 20 хвилин. Уживати по 1/2 склянки тричі на день як жовчогінний засіб [14].

Чай. Жменю порізаної на січку соломи залити 1 л окропу, кип'ятити

1 хвилину, настоювати 10 хвилин. Пити по 2 склянки на день ковтками при захворюваннях нирок і сечового міхура, цукровому діабеті, проносах, для поліпшення апетиту [11].

Відвар. 20 г зерна на 200 мл окропу. Пити як чай при гострих запальних захворюваннях кишково-шлункового тракту (гастрити, ентероколіти), атонії кишечника, вірусному гепатиті, астенії, захворюваннях нервової системи, залізодефіцитній анемії [4].

20 г соломи запарити в 200 мл води і додати до 10 л теплої води. Ванни приймають при скрофульозі, рахіті, ревматизмі, шкірних захворюваннях [4].

30 г порізаної соломи залити 1 л окропу. Вживати по 1/2 склянки 4-5 разів на день як заспокійливий і снотворний засіб. Зовнішньо використовують для примочок і компресів при рахіті, ревматизмі, скрофульозі, шкірних захворюваннях [4, 14].

1 частину зерна варити з 2 частинами води, поки рідина не випарується наполовину, процідити, додати 2 столові ложки меду на 1 склянку відвару. Пити теплим по 500 мл щоденно за 2-3 прийоми або без дозування як загальнозміцнювальний засіб після виснажливих захворювань [4, 14].

1 кг соломи на 2 л води, варити 15 хвилин, додати до повної ванни. Приймають протягом 10 хвилин при рахіті та золотусі у дітей, а також при обмороженнях, ревматизмі та шкірних захворюваннях. Гарячі компреси з відвару на ділянку нирок застосовують як засіб, що полегшує проходження каменів при нирково-кам'яній хворобі [11, 14].

Настоянка. Одержують настоюванням зеленої соломи на спирті і вживають по 20—30 крапель тричі на день при захворюваннях нирок і печінки, сечового міхура, цукровому діабеті, проносах, як апетитний засіб [11].

Готують із трави на 70% спирті у співвідношенні 1:5. Уживати по 20—30 крапель тричі на день як заспокійливий та снотворний засіб [14].

Слиз, каша. 100 г зерна (крупи) залити холодною водою на декілька годин. Варити з 1 л води до загусання. Пити без дозування як поживний дієтичний продукт та обволікувальний засіб при гастритах, ентероколітах [4, 14].

Сік. Одержують із молодих рослин і вживають свіжим по 20—30 крапель тричі на день при безсонні, нервовому виснаженні, як апетитний засіб [14].

Припарки. Мішечки, наповнені вареним або пареним у гарячій воді вівсом, кладуть на хворі місця при радикуліті, ревматизмі, міозитах [2].

Маска. Збитий яєчний білок змішують із 2 ложками вівсяного борошна, одержану суміш наносять на обличчя. Після висихання знімають сухим рушником, обличчя миють холодною водою і витирають. Застосовують для видалення комедонів [14, 24].

2 столові ложки пластівців варять 15 хвилин на молоці або воді трохи охолоджують, додають ложку меду і теплою наносять на обличчя на 20 хвилин, після чого обличчя миють холодною водою і витирають. Використовують при сухості шкіри обличчя [14].

71. ОГІРОК ПОСІВНИЙ —
Cucumis sativus
Родина гарбузові — Cucurbitaceae
Огурец посевной

Лікарська сировина. Плоди, насіння.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, пектини, крохмаль, клітковину, органічні кислоти, сапоніни, вітаміни B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, PP, макро- і мікроелементи (калій, кальцій, магній, залізо, фосфор, хлор, алюміній, мідь, йод, фтор, цинк, марганець, кобальт).

Фармакологічні властивості. Сечогінний, жовчогінний, м'який проносний, апетитний, спазмолітичний засіб.

Застосування.

Свіжі плоди. Уживають при захворюваннях серцево-судинної системи, нирок, запорах, атонії кишечника, ожирінні. При гіпертонічній хворобі, сечокислому діатезі, ожирінні рекомендуються розвантажувальні дні 1 раз на тиждень під контролем лікаря (у ці дні хворий уживає лише 2 кг свіжих огірків) [14].

Сік. Одержують зі свіжих огірків і вживають по 2-3 столові ложки двічі на день, підсолоджуючи цукром або медом, при кашлі і хронічних катарах дихальних шляхів, при болях у шлунку і кишечнику. Свіжим соком змащують двічі-тричі на день пігментні плями для виведення ластовиння [14].

Пюре. Виготовляють зі свіжих огірків і вживають по 100 г натще при спастичних колітах [14].

Лосьйон. 4 столові ложки подрібнених свіжих огірків настоюють 4 години на 2 склянках окропу. Використовують при надмірній жирності шкіри обличчя для обмивань і примочок при вуграх, висипах, ластовинні [14].

Пудра. Суміш свіжого огіркового соку з товченим огірковим насінням і рисовим борошном висушують на сонці, розтирають. Пудрять обличчя вночі [14].

Маска. Свіжий огірок потерти на дрібній тертці, додати кілька крапель лимонного соку, розмішати і нанести на обличчя і шию, через 20 хвилин зняти рушником, не миючи обличчя. Маску роблять при сухій шкірі і зморшках обличчя [8, 14].

Свіжі огірки і яблука потерти, змішати у рівних кількостях і нанести на обличчя. Через 20 хвилин змити теплою водою. Маску роблять при надмірній жирності шкіри [14].

Свіжий сік огірка, мед, маслинову олію, лецитин змішати в рівних кількостях і накладати на обличчя при блідій, тонкій і сухій шкірі [24].

Огірок потерти на тертці і змішати з 1 столовою ложкою будь-якого поживного крему. Використовують для усіх типів шкіри [24].

Сік огірка змішати з рівною кількістю горілки, настоювати 24 години. Розчином змочити марлеву салфетку і накласти на обличчя на 15—20 хвилин. Використовують при жирній шкірі обличчя [24].

Протипоказн. Не можна вживати свіжі огірки при гострих і хронічних

нефритах (загострені), хронічній нирковій недостатності, нирково-кам'яній хворобі та при пієлонефриті з лужною реакцією сечі. Слід обмежувати вживання свіжих огірків при загострені виразкової хвороби, гастритах, ентеритах, колітах.

Квашені та мариновані огірки протипоказано вживати при гепатитах і холециститах, а при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі та інших захворюваннях серцево-судинної системи вживання їх слід обмежувати.

72. ОЖИНА СИЗА — Rubus caesius

Родина розові — Rosaceae

Ежевика сизая

Синоніми, народні назви. Верпина, драчина, колодьох, острожина, чорна ягода, чорниця (укр.); глухая малина, куманика, ожинник (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, корінь, листя.

Заготівля і зберігання. Корені збирають пізно восени, ріжуть і швидко сушать. Листя заготовляють улітку в період повного розвитку, в суху погоду. Сушать при звичайній температурі у затінку. Плоди збирають зовсім спілими в суху погоду. Сушать при температурі 40—60°С. Зберігають сировину в сухому, добре провітрюваному приміщенні.

Хімічний склад. Плоди містять вітаміни С, B_1, B_2, Е, К, РР, каротиноїди, флавоноїди, пектини, антоціани, дубильні речовини, слиз, цукри, органічні кислоти. У листі містяться дубильні речовини, флавоноїди, аскорбінова кислота, органічні кислоти, слизисті речовини, інозитон, ефірна олія. У коренях є значна кількість таніну і крохмаль.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, протизапальний, бактерицидний, противірусний, цитотоксичний, протигарячковий, потогінний, сечогінний, гіпоглікемічний, протидіабетичний, заспокійливий засіб.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки сухих плодів залити склянкою окропу, настоювати 15—20 хвилин. Пити 2-3 склянки протягом 1-2 годин при проносах, дизентерії, катарі шлунково-кишкового тракту, гострих респіраторних захворюваннях, пневмонії, нефропатії. Використовують для спринцювань при білях і хронічних запаленнях піхви [11, 14].

2 столові ложки листків (коренів) залити 500 мл окропу, настоювати 1 годину. Вживати по чарці 4 рази на день до їди як кровоспинний засіб, при гіперполіменореї, апендициті, водянці, цукровому діабеті [14, 21].

Чай. 20 г листя чи коренів на 200 мл води. Уживати по 1/2 склянки тричі на день при діареї, дизентерії, кровохарканні, гіперполіменореї, апендициті, водянці та розширенні вен [10].

Столову ложку суміші плодів, листків і коренів залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати 3 малі склянки на день при застарілих катарах кишок [11].

Напар. 50 г листків запарити 1 л окропу. Використовують для примочок і полоскань при екземах, захворюваннях ротової порожнини та горла [11, 14].

Відвар. Столову ложку коренів залити 500 мл окропу, варити 10 хвилин. Уживати по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при кровохарканні, дизентерії, діареї, гіперполіменореї, розширенні вен, апендициті та водянці. Зовнішньо використовують як протизапальний засіб для полоскання ротової порожнини і горла [14].

2 столові ложки листків (коренів) залити 500 мл води, настоювати 12 годин. Відтак варити 3 хвилини, настоювати 5 хвилин, процідити. Уживати тричі на день по 150 мл натще як в'яжучий, кровоспинний і протизапальний засіб. Зовнішньо застосовують для полоскань при ангіні, стоматиті, гінгівітах; для примочок при екземах; для ванн при шкірних захворюваннях; для спринцювань при білях у жінок і хронічних захворюваннях піхви [21].

Порошок. Спорошковані сухі ягоди дають дітям по 1/2 чайної ложки при проносах як засіб, що покращує перистальтику кишок [11, 14].

Плоди. Уживають у свіжому вигляді як загальнозміцнювальний засіб, кійливий і жарознижувальний засіб. Перестиглі плоди вживають як легкий проносний засіб [14].

Варення. 1 кг ягід засипати 1 кг цукру, поставити в прохолодне місце на 12 годин. Варити при сильному кипінні 25—30 хвилин, перекласти скляні банки та ще тримати в гарячій воді 2-3 години [10].

Напій «Даугава». Три склянки ягід перетерти через сито, додати склянку цукру, влити 1,5 л холодного молока та добре перемішати за допомогою міксера. Охолодити [10].

Компот. У 2 л гарячої води розчинити 120 г цукру і 1 г цитринової кислоти, довести до кипіння, залити сиропом 3 склянки плодів, витримати годину [10].

73. ПАРИЛО ЗВИЧАЙНЕ — Agrimonia eupatoria

Родина розові — Rosaceae

Репейничек обыкновенный

Синоніми, народні назви. Гладишник, глекопар, грудник, зрад-зілля, йотник, кожушка, курячі лапки, парник, печінник, підсметанник, реп'ях жовтий, серпник (укр.); липник, порушень, репейничек (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час цвітіння рослини. Зрізають верхівки стебел завдовжки 30—40 см, а з нижніх здерев'янілих частин стебел обривають лише листя. Сушать на відкритому повітрі у затінку або приміщеннях з доброю вентиляцією.

Хімічний склад. Трава містить дубильні речовини, ефірну олію, стерої

ди, сапоніни, кумарини, гіркоти, органічні кислоти, холін, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, сліди алкалоїдів.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, сечогінний, апетитний, секретолітичний, кровоспинний, жовчогінний, протівірусний, антитоксичний, глистогінний засіб, нормалізує обмін речовин.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки трави залити 400 мл окропу, настоювати 2 години. Пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при захворюваннях печінки і жовчного міхура, як шлунковий засіб, при отруєннях алкалоїдами, проносах, глистах, кровотечах, геморої, набряках [14].

20 г трави залити 300 мл окропу. Вживати по столовій ложці через кожні 2 години при кровохарканні [14].

5 столових ложок трави залити 400 мл окропу, настоювати 15 хвилин. Використовують для полоскань, примочок і компресів при запальних процесах ротової порожнини та верхніх дихальних шляхів, ранах, виразках, фурункулах, дерматиті; для спринцювань при білях у жінок; для ножних ванн при відчутті втоми після тривалих мандрівок [14].

Відвар. 20—30 г трави на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці щогодини при проносах [14].

30 г трави залити 360 мл окропу, уварити до половини. Уживати по столовій ложці через кожні 3 години при маткових кровотечах [14].

74. ПАСТЕРНАК ПОСІВНИЙ —

Pastinaca sativa

Родина зонтичні — Apiaceae

Пастернак посевной

Лікарська сировина. Плоди, трава, коренеплоди.

Заготівля і зберігання. Траву збирають під час цвітіння рослини. Сушать, розстеляючи тонким шаром, у затінку. Плоди заготовляють у період повної їх зрілості (зрізані зонтики підсушують і обмолочують). Термін придатності плодів 3 роки. Коренеплоди ріжуть пластинками, подрібнюють і сушать при температурі 50° С.

Хімічний склад. Коренеплоди містять жирну олію, пектини, крохмаль, вуглеводи, вітаміни С, РР, B_1, B_2, пантотенову кислоту, каротин, мінеральні солі, ефірну олію. У плодах містяться глікозиди, жирна олія, фурокумарини, у траві — каротин, вітаміни С, B_1, B_2, фолієва кислота, фурокумарини, ефірна олія.

Фармакологічні властивості. Апетитний, болетамувальний, жарознижувальний, відхаркувальний, діуретичний, спазмолітичний, тонізуючий, загальнозміцнювальний засіб, збуджує статеву функцію.

Застосування.

Настій. Столову ложку сушеної трави залити 2 склянками окропу, ва-

рити 10 хвилин, настоювати 2 години. Уживати по 1/2—1/3 склянки тричі на день за 20—30 хвилин до їди як відхаркувальний, спазмолітичний засіб [14].

Десертну ложку сушених коренеплодів залити 2 склянками окропу, варити 15 хвилин, настоювати до охолодження. Уживати по столовій ложці через кожні 4 години для збудження апетиту, при кольках, простудній гарячці, кашлі, нирково-кам'яній хворобі [14].

2 столові ложки подрібнених свіжих коренеплодів і 3 столові ложки цукру залити склянкою окропу, варити 15 хвилин, настоювати 8 годин. Уживати по столовій ложці 4 рази на день за 30 хвилин до їди як загальнозміцнювальний засіб, для збудження статевої функції [14].

Відвар. 1,5-2,0 столові ложки свіжої трави варити 15 хвилин у склянці води. Пити по 1/4 склянки при відсутності апетиту, як відхаркувальний та діуретичний засіб [14].

1/2 чайної ложки подрібнених плодів варити 15 хвилин у склянці води. Пити по 1/4 склянки 3-4 рази на день як відхаркувальний засіб [14].

75. ПЕРВОЦВІТ ВЕСНЯНИЙ — Primula veris

Родина первоцвіті — Primulaceae

Первоцвет весенний

Синоніми, народні назви. Первоцвіт лікарський, аптечна скороспілка, божа ручка, буквиця, веснівка, весняник лікарський, годинниця, ключики, котики, лісове зілля, медяник, первенець, примула, сорочачі лапки, ряст (укр.); первоцвет лекарственный, баранчики, желтуха, ледуночка, лиферия желтая, николайки, перелет, попутник, пролеска (рос.).

Лікарська сировина. Квіти, листя, кореневища з корінням.

Заготівля і зберігання. Листя збирають на початку цвітіння. Корені збирають навесні або восени. Сушать сировину швидко на відкритому повітрі (у затінку), в приміщенні, яке добре провітрюється або в сушарках при температурі 90—100°С. Термін зберігання 2 роки.

Хімічний склад. Листя первоцвіту містить аскорбінову кислоту, каротин, флавоноїди, сапоніни, ефірну олію. У коренях містяться тритерпенові сапоніни, ефірна олія, аскорбінова кислота. Квіти містять ефірну олію, аскорбінову кислоту, флавоноїди.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, відхаркувальний, спазмолітичний, седативний, болетамувальний, сечогінний, протиревматичний засіб.

Застосування.

Настій. 10 г квітів залити склянкою окропу, настоювати 15 хвилин. Уживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день при гарячці, запаленні горла та легень, головних болях, подагрі, фурункулах, шкірних висипах. Зовнішньо — для промивання носа під час нежитю [5].

10 г листя залити 200 мл окропу. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день як вітамінний засіб [14].

10 г (1 столову ложку) подрібнених кореневищ із коренями залити 200 мл гарячої води, нагріти на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по 1-2 столові ложки 3-4 рази на день як відхаркувальний засіб [22].

Відвар. 10 г (1 столову ложку) подрібнених кореневищ з корінням залити склянкою окропу, варити 15 хвилин, охолодити, процідити. Уживати по 1 столовій ложці 4-5 разів на день як відхаркувальний засіб [5, 11, 14].

Чай. Столову ложку листків і квітів залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1-2 склянки на день ковтками при лихоманці, простудних захворюваннях горла та легень, нервовому збудженні, прискореному серцебитті, подагрі, ревматизмі, для очищення крові при фурункулах [11].

Порошок. Готують зі сухих листків і вживають при гіпо- й авітамінозах С і А [16, 21].

Салат. Готують зі свіжих квітів і листків (як вітамінний засіб) [16, 21]. 100 г листя подрібнити і змішати з 25 г подрібненої цибулі, покласти на шматочки вареного буряка (80 г), посолити і заправити 20 г вершків. Перед уживанням салат охолодити [14].

76. ПЕРЕЦЬ СТРУЧКОВИЙ —

Capsicum annuum

Родина пасльонові — Solanaceae

Красный перец однолетний

Синоніми, народні назви. Перчиця.

Лікарська сировина. Плоди.

Заготівля і зберігання. Збирають після дозрівання, сушать на сонці. Зберігають у сухих, добре провітрюваних, ізольованих приміщеннях. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Плоди містять алкалоїд, капсаїцин, вітаміни С, B_1, B_2, Е, РР, Р, каротиноїди, фолієву кислоту, флавоноїди, кумарини, ефірну олію, макро- і мікроелементи (сірку, хлор, калій, натрій, кальцій, залізо, алюміній, фосфор).

Фармакологічні властивості. Апетитний, подразнювальний, болетамувальний засіб, покращує травлення.

Застосування.

Настоянка. 1 частина плодів і 10 частин 90% спирту. Вживати по 10—15 крапель на чарку води тричі на день за 30 хвилин до їди як апетитний засіб, для покращення травлення. Зовнішньо використовують для розтирань при ревматизмі, м'язових болях, радикуліті, невралгії [14].

Настоянку втирають у шкіру голови для посилення росту волосся [8].

Олія. 1 частину настоянки змішують із 2 частинами рослинної олії. Ви-

користовують для розтирань при невралгії, радикуліті, ревматизмі, м'язових болях [14].

Протипокази. Не можна вживати при виразковій хворобі, гастритах, колітах, гепатитах, холециститах (у стадії загострення) та при захворюваннях нирок.

77. ПЕРСИК ЗВИЧАЙНИЙ — Persica vulgaris

Родина розові — Rosaceae

Персик обыкновенный

Лікарська сировина. Плоди.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, каротиноїди, аскорбінову кислоту, біофлавоноїди, ефірну олію, токофероли, вітаміни B_1, B_2, PP, мікро- і макроелементи.

Фармакологічні властивості. Дієтичний продукт, сечогінний, протиблювотний, вітамінний, проносний, протианемічний засіб.

Застосування.

Плоди. Уживають у свіжому вигляді, виготовляють соки, компоти, варення, джеми. Показані при порушенні серцевого ритму, для профілактики гіпохромної анемії, підвищення стійкості організму проти розвитку злоякісних новоутворень, для стимуляції шлункової секреції і поліпшення травлення [8, 14, 15].

Маска. М'якуш спілого персика змішують із відваром ромашки аптечної і наносять на обличчя, через 20 хвилин змивають теплою водою. Для сухої шкіри обличчя [14].

Протипокази. Не можна вживати хворим на діабет та ожиріння.

78. ПЕТРУШКА ПОСІВНА — Petroselinum sativum

Родина зонтичні — Apiaceae

Петрушка посевная

Синоніми, народні назви. Петрушка кучерява, петрушка городня, петрушка польова.

Лікарська сировина. Насіння, листя, коренеплоди.

Заготівля і зберігання. Листя заготовляють у перший рік вегетації рослини. Сушать, розстеляючи тонким шаром, у затінку на відкритому повітрі або в приміщенні з доброю вентиляцією. Після сушіння відокремлюють грубий спільний черешок від пластинок і відкидають. Насіння збирають у період воскової стиглості (зрізані зонтики підсушують і обмолочують). Ко

ренеплоди заготовляють в кінці першого року вегетації чи навесні наступного року. Розрізають і сушать у затінку на відкритому повітрі.

Хімічний склад. Листя містить аскорбінову кислоту, каротин, токоферолн та інші вітаміни, білки, цукри. У насінні містяться фурокумарини, жирна олія, у коренеплодах — нікотинова кислота, вітаміни С, B_6 та інші, білки, цукри. У всіх частинах рослини містяться флавоноїди та ефірна олія.

Фармакологічні властивості. Сечогінний, вітамінний, спазмолітичний, потогінний, апетитний, лактогінний, жовчогінний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку листя (коренеплодів) залити 400 мл окропу, настоювати 2 години. Пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при серцевих набряках, водянці, нирково-кам'яній хворобі, порушенні травлення, метеоризмі, простатиті, диспепсії [14].

Чайну ложку насіння залити 400 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по 1/2 склянки 4 рази на день при порушеннях травлення, запальних процесах сечового міхура, нирково-кам'яній хворобі [14].

20 г листків залити 200 мл води, варити на киплячій водяній бані 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Уживати по 1/4 склянки 4 рази на день при авітамінозі А та С [16].

Відвар. 3-4 чайні ложки насіння залити 200 мл окропу, варити 5-7 хвилин. Уживати по столовій ложці 5 разів на день при гіпоменореї [11, 14].

Мазь. 1 частину розтертого насіння змішати з 4 частинами мазевої основи. Використовують як протипедикульозний засіб [14].

Порошок. Одержують із насіння і вживають по 0,5 г двічі-тричі на день за 30 хвилин до їди при розладах травлення, менструацій, як лактогінний, апетитний, спазмолітичний та сечогінний засіб [14].

Сік. Одержують зі свіжої рослини і вживають по столовій ложці тричі на день до їди при сечо-кам'яній хворобі. Зовнішньо свіжий сік використовують при дерматитах, для виведення пігментних плям (для цього сік петрушки змішують із соком цитрини) [11, 14].

Листки. Свіжі листки прикладають до уражених місць при абсцесах, ударах, укусах комах [16].

Протипоказн. Не можна уживати при нефриті, гострому циститі і подагрі. Надмірне вживання може спричинити самоаборт.

79. ПІДБІЛ ЗВИЧАЙНИЙ — Tussilago farfara

Родина складноцвіті — Asteraceae

Мать-и-мачеха

Синоніми, народні назви. Білі листочки, бівкушок, лопух білий, мати-й-мачуха, солодка опуша (укр.); камчужная трава, ранник, царь-зелье (рос.).

Лікарська сировина. Листя, квіти.

Заготівля і зберігання. Листя з черешком довжиною до 5 см заготовляють

у червні—липні. Сушать на горищах під залізним дахом, у приміщеннях або на відкритому повітрі у затінку, розстеливши сировину тонким шаром на мішковині або листах дикту, перевертаючи лише в перші дні. У сушарках сушать при температурі 50—60°С. Зберігають сировину в паперових або тканинних мішках у сухому приміщенні. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Листя містить слизисті речовини, гіркоти, дубильні речовини, сапоніни, органічні кислоти, ситостерин, каротиноїди, аскорбінову кислоту.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, пом'якшувальний, антисептичний, протизапальний, легкий потогінний, жовчогінний, спазмолітичний, апетитний, жарознижувальний засіб.

Застосування.

Настій. 50 г листя залити 1 л окропу, кип'ятити 5 хвилин. Використовують для спринцювань при запаленнях піхви, що супроводяться білями (одночасно приймають по столовій ложці настою 4-6 разів на день) [14].

5 г (столову ложку) листя залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день за 1 годину до їди (пити теплим) як відхаркувальний засіб при захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Зовнішньо використовують для полоскань, обмивань, примочок і компресів при ангіні, виразках, ранах [14, 22].

Столову ложку листя залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Пити по столовій ложці 4-6 разів на день при простудних захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Зовнішньо гарячий настій використовують у вигляді компресів як протизапальний і ранозагоювальний засіб [21].

Чай. Чайну ложку листків або квіток залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин, підсолодити медом або цукром. Пити 2 склянки на день ковтками при захворюваннях верхніх дихальних шляхів [11].

Листя. Свіже листя або потовчене (з молоком) прикладають до гнійних ран, виразок, фурункулів у вигляді компресів [11, 14, 21].

Сік. Одержують зі свіжих листків і вживають по 4-6 столових ложок на день як жовчогінний, потогінний засіб, при туберкульозі легень, скрофульозі. Свіжий сік втягують у ніздрі під час нежитю [11, 14].

Порошок. Подрібнені до порошку сухі листки курять як цигарки при сильному кашлі зі спастичними явищами (бронхіальній астмі). Дим із цигарок тримають у роті під час зубного болю [11, 14].

80. ПИРІЙ ПОВЗУЧИЙ — Elytrigia repens

Родина злакові — Gramineae

Пырей ползучий

Синоніми, народні назви. Перев'ятка, перійка, перниця, плевелжиця (укр.); пырей-житник (рос.).

Лікарська сировина. Кореневище, трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють кореневища ранньою весною або восени, обтрушуючи від землі і обрізуючи корінці та стебла. Миють у холодній воді і сушать на сонці або у затінку, розстеливши сировину тонким шаром. Сировину ріжуть на дрібні шматочки і зберігають у щільно закритих банках або бляшанках.

Хімічний склад. Кореневище містить поліцукри, слиз, жирну олію, органічні кислоти, ефірну олію, вітамін С, каротин, кремнієву кислоту, білки, камедь, сапоніни.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, протизапальний, сечогінний, болетамувальний, обволікуючий, пом'якшувальний, проносний, потогінний засіб, поліпшує обмін речовин, очищає кров.

Настій. 8 столових ложок подрібнених кореневищ залити 1 л окропу. Пити по 3 склянки на день протягом 3-4 тижнів при хронічних фурункульозах і екземі, рахіті, золотусі та інших захворюваннях шкіри. Для посилення терапевтичного ефекту одночасно приймають 1-2 рази на тиждень ванни з відвару (50 г кореневищ на 5—10 л окропу) [11, 14].

Відвар. 2 столові ложки кореневищ залити 500 мл окропу, варити 10 хвилин. Уживати по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при подагрі, ревматизмі, нирково- та жовчно-кам'яній хворобі, циститі, ентероколіті, набряках серцевого походження, кашлі [14].

Сік. Одержують зі свіжої трави і вживають по 1/2 склянки 1-2 рази на день при каменях у жовчному міхурі [14].

81. ПОДОРОЖНИК БЛОШИНИЙ — Plantago psyllium

Родина подорожникові — Plantaginaceae

Подорожник блошный

Лікарська сировина. Насіння, свіжа трава.

Заготівля і зберігання. Траву заготовляють на початку цвітіння рослини. Для одержання насіння траву скошують у фазі повної стиглості насіння, досушують під навісами на відкритому повітрі, обмолочують. Зберігають насіння у сухому місці у щільно закритих банках чи бляшанках.

Хімічний склад. Насіння містить глікозид аукубін, слизисті речовини, камедь, білки, жирну олію, флавоноїди, каротиноїди, мінеральні солі. У траві є слиз, аукубін, флавоноїди тощо.

Фармакологічні властивості. Обволікуючий, пом'якшувальний, заспокійливий, протизапальний, проносний засіб, прискорює зсідання крові, регулює функцію кишківника.

Застосування.

Відвар. 10 г насіння залити 200 мл окропу, кип'ятити 10 хвилин на водяній бані, охолоджувати 10 хвилин, процідити. Вживати по столовій ложці

1 раз на день натще (готують перед уживанням) при виразках слизових оболонок шлунково-кишкового тракту і хронічних запальних станах, ускладнених кровотечами [14, 22].

Слиз. 2 столові ложки насіння промити, залити 200 мл окропу, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по столовій ложці натще (готують перед уживанням) при виразках слизових оболонок шлунково-кишкового тракту і хронічних запальних станах, ускладнених кровотечами. Зовнішньо використовують для примочок і промивань при запаленнях слизових оболонок очей, захворюваннях шкіри, для лікування тріщин соска грудної залози у матерів-годувальниць (прикладають після кожного годування) [4, 14].

Сік. Одержують зі свіжої трави і вживають по столовій ложці тричі на день за 15—20 хвилин до їди протягом 30 днів (перед уживанням сік розводять у 1/4 склянки води), при анацидних гастритах, хронічних колітах, виразкових хворобах. Зовнішньо використовують при ранах і порізах [14].

Насіння. Уживати товчене насіння по столовій ложці натще або на ніч, запиваючи водою, як проносний засіб. Зовнішньо використовують припарки як протизапальний засіб [4, 14].

82. ПОДОРОЖНИК ВЕЛИКИЙ — Plantago major

Родина подорожникові — Plantaginaceae

Подорожник большой

Синоніми, народні назви. Бабка, базьочки, припутник, ранник, семижильник (укр.); попутник, трипутень (рос.).

Лікарська сировина. Листя, насіння.

Заготівля і зберігання. Листя збирають у суху погоду, зрізаючи серпом, ножем або скошуючи. Сушать під навісами, на горищі, розстеливши сировину тонким шаром на тканині чи папері і час від часу перемішуючи. У сушарках сушать при температурі до 50°С. Зберігають у паперових, тканинних мішках у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Листя містить слизисті речовини, вітаміни С, Е, К, сапоніни, глікозид аукубін, органічні кислоти, дубильні речовини, флавоноїди, гіркоти, пектини, холін, аденін. У насінні містяться слизисті речовини, жирна олія, глікозид аукубін, сапоніни, вуглеводи, олеанолова кислота.

Фармакологічні властивості. Протизапальний, болетамувальний секретолітичний, обволікуючий, ранозагоювальний, бактеріостатичний, кровоспинний, седативний, гіпотензивний, протиалергічний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку листя залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по столовій ложці кілька разів на день перед їдою або склянку настою натще і 4 рази на день по склянці через 1 годину після їди

при виразках, лишаях, висипах на тілі, катарах шлунково-кишкового тракту, хворобах сечового міхура, бронхітах, сухому кашлі [4, 11].

50 г листя залити 200 мл окропу. Використовують для полоскань, обмивань, примочок і компресів при стоматитах, гінгівітах, кон'юнктивітах, гнійних ранах, екземах [14].

Столову ложку подрібнених сухих листків залити 200 мл окропу, настоювати 10 хвилин. Пити ковтками протягом години 1 раз на добу при захворюваннях верхніх дихальних шляхів та шлунково-кишкового тракту [21].

Відвар. 10 г (2 столові ложки) листя залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки за 10—15 хвилин до їди 3-4 рази на день при бронхітах, туберкульозі легень, атеросклерозі, цинзі, запаленні сечового міхура. При жіночій безплідності через гормональну недостатність, цукровому діабеті вживають по столовій ложці тричі на день протягом 1-2 місяців [14].

Слиз. 10 г насіння залити 200 мл окропу, настоювати 15—20 хвилин. Випивати за один прийом або по столовій ложці двічі-тричі на день як обволікуючий засіб [4].

Настоянка. Листя настоювати на горілці і вживати по столовій ложці тричі на день при розладах шлунка [2].

200 г свіжого меленого на м'ясорубці листя залити 100 г спирту. Вживати по чайній ложці тричі на день при захворюваннях печінки [2].

Мазь. 10 г порошку листя змішати з 90 г вазеліну. Використовувати для лікування гнійних захворювань шкіри [4, 14].

Сік. Дрібно порізане свіже листя змішати з рівною кількістю цукру і настоювати в теплому місці протягом 2 тижнів. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день за 20 хвилин до їди при раку шлунка. Зовнішньо використовують для компресів при лікуванні злоякісних пухлин [14].

Листя помити, порізати, сік вичавити під пресом, змішати з рівною кількістю меду і варити 20 хвилин. Уживати по 2-3 столові ложки ранком натще і ввечері перед їдою при катарі шлунка, гастритах, ентероколітах, захворюваннях верхніх дихальних шляхів [21].

Листя. Товчене свіже листя використовують у вигляді компресів при укусах комах, фурункульозах, порізах, гнійних ранах, екземах, виразках гомілки, кон'юнктивітах [2, 21].

Протипокази. Не можна уживати при гіперацидних гастритах і виразковій хворобі шлунка з підвищеною кислотністю.

83. РЕДЬКА ПОСІВНА — Raphanus sativus

Родина хрестоцвіті — Brassicaceae

Редька посевная

Синоніми, народні назви. Редька городня, редька, редьков, ретта (укр.); Редьквица (рос.).

Лікарська сировина. Коренеплоди, насіння.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у період повної зрілості. Зберігають коренеплоди в льоху у вологому піску.

Хімічний склад. Коренеплоди містять глікозид лізоцим, вітаміни С, В каротин, фітонциди, ефірну та жирну олію, цукри, білки, амінокислоти, клі ковину, ферменти, органічні кислоти, антоціани, сполуки сірки, солі калі кальцію, заліза, магнію.

Фармакологічні властивості. Бактерицидний, відхаркувальний, протиз пальний, жовчогінний, сечогінний, болетамувальний, секретолітичний, апети ний, подразнювальний, антисклеротичний засіб.

Застосування.

Екстракт. Редьку потерти, вичавити сік, змішати його порівну з вин градним вином, випарювати до загущення. Уживати по чайній ложці три на день як відхаркувальний, жовчогінний, сечогінний та болетамувальни засіб [4].

Припарки. Роблять із потовченого насіння 1-2 рази на день (курс лік вання 7—10 днів) при мікротичних екземах і ранах, які погано гояться [14

Коренеплоди. Жувати свіжу редьку при паралічі язика. У тертому в гляді вживають при атеросклерозі [14].

Сік. У коренеплоді роблять дупло, в яке наливають мед, отвір закриваю і ставлять у тепле місце на 4 години. Уживати як відхаркувальний, проті запальний, жовчо- та сечогінний засіб [4].

Свіжий сік уживати по столовій ложці двічі-тричі на день або зміш ний з медом у співвідношенні 1:1 по 1—2 столові ложки двічі-тричі на де як відхаркувальний і сечогінний засіб [14].

П'ють свіжий сік, починаючи зі 100 мл на день і поступово збільшую дозу до 400 мл на день, протягом 5-8 тижнів (разова доза 50—100 мл Курс лікування періодично повторюють. Застосовують при захворюванн печінки і жовчного міхура. Зовнішньо використовують для промивання гн них ран і виразок, для розтирань при міжреберних невралгіях, міозитах, р дикуліті і артралгіях [14].

Суміш (порівну) соку редьки, буряка, моркви наливають у темну пля ку, щільно закупорюють і ставлять на 3 години у теплу духовку. Вживати столовій ложці тричі на день за 15 хвилин до їди (курс лікування 2-3 м сяці) при анемії [14].

3 частини (за об'ємом) свіжого соку змішують із 2 частинами меду і частиною горілки. Використовують для втирання у хворі суглоби [14].

Протипокази. Не можна вживати при гастриті, ентероколіті, виразков хворобах, гострих запальних процесах печінки, кишківника і нирок, органічни захворюваннях серця.

84. РОДОВИК ЛІКАРСЬКИЙ — Sanguisorba officinalis

Родина розові — Rosaceae

Кровохлебка лекарственная

Синоніми, народні назви. Красноголовка, крович, кровоголовка звичайна, стягникров, суховолотиця, татарник, трудниця, чорноголовка (укр.); бедренец, грыжник, золотник яловый, рядовик (рос.).

Лікарська сировина. Корені та кореневища, трава.

Заготівля і зберігання. Збирають корені у серпні—вересні у період достигання плодів, чистять, миють, сушать на сонці, під навісами або в приміщеннях із доброю вентиляцією, розіклавши сировину тонким шаром і періодично перемішуючи; в сушарках сушать при температурі 50—60°С. Зберігають у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 5 років. Траву заготовляють під час цвітіння рослини. Сушать у затінку або в провітрюваному приміщенні. Зберігають у сухому, захищеному від світла приміщенні.

Хімічний склад. Корені містять дубильні речовини, ефірну олію, крохмаль, сапоніни, барвники, аскорбінову кислоту, каротиноїди, стерини, гіркоти, цукри. В надземній частині містяться дубильні речовини, ефірна олія, сапоніни, барвні речовини, крохмаль, цукри, вітаміни С, К, каротин.

Фармакологічні властивості. Кровоспинний, в'яжучий, протизапальний, протипроносний, болетамувальний, судинозвужувальний засіб.

Застосування.

Настій. 1-2 столові ложки трави залити 400 мл холодної кип'яченої води, настоювати 8 годин. Уживати по 1/4 склянки тричі на день до їди при кровотечах, проносах, ентероколітах, дизентерії [14].

50 г трави залити 1 л води. Застосовують при ангіні, стоматитах, гінгівітах, ранах, порізах [14].

1/2 чайної ложки подрібнених коренів залити 1-2 склянками води, настоювати 8 годин, зварити. Уживати по 2-3 столові ложки на день після їди при крововиливах, сильних менструаціях, проносах, дизентерії [21].

Відвар. 15—30 г подрібнених коренів залити 2 склянками окропу, настоювати 8 годин, кип'ятити 5—10 хвилин. Уживати по 2-5 столових ложок на день як кровоспинний і в'яжучий засіб. Зовнішньо використовують для полоскання горла при ангіні [14].

6 г (2 столові ложки) коренів залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по столовій ложці 5-6 разів на день як в'яжучий і кровоспинний засіб [14, 21].

Порошок. Виготовляють зі сухих коренів із кореневищами. Уживають по 0,5 г 3-5 разів на день як кровоспинний, в'яжучий засіб [4].

85. РОМАШКА АПТЕЧНА — Chamomilla officinalis

Родина складноцвіті — Asteraceae

Ромашка аптечная

Синоніми, народні назви. Ромашка лікарська, корлиця, романова трава, ромен, руманець, рум'янок (укр.); ромашка ободранная, роман (рос.).

Лікарська сировина. Квіткові кошички.

Заготівля і зберігання. Заготовляють на початку цвітіння (травень), коли трубчасті квіти розкрились тільки по краях кошичків, а язичкові ще не почали опускатися. Збирають у суху сонячну погоду. Сушать у сушарках при температурі до 40°С, а також під навісами, на горищах з доброю вентиляцією, розстеливши тонким шаром і періодично перемішуючи. Зберігають у паперових мішках, окремо від інших видів сировини. Термін придатності 1 рік.

Хімічний склад. Сировина містить ефірні олії, флавоноїди, кумарини, каротиноїди, аскорбінову кислоту, слиз, дубильні речовини, нікотинову кислоту, органічні кислоти.

Фармакологічні властивості. Протизапальний, антисептичний, спазмолітичний, пом'якшувальний, в'яжучий, апетитний, жовчогінний, болетамувальний, потогінний, протиалергічний, снотворний засіб.

Застосування.

Настій. 10 чайних ложок квітів залити 2 склянками води кімнатної температури і настоювати 8 годин. Уживати по 1-2 склянки на день при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів, які супроводяться спазмами, при метеоризмі, хворобах печінки, дитячих проносах [4].

2-3 столові ложки сировини настоювати у склянці окропу протягом години. Уживати по 1-2 склянки на день при захворюваннях печінки, сечовивідних шляхів, шлунково-кишкового тракту, метеоризмі, дитячих проносах, порушеннях менструального циклу. Зовнішньо використовують для промивання та полоскань при запаленні слизової оболонки горла, ясен, рота, виразках; для примочок при кон'юнктивітах, дерматиті, запаленнях шкіри і фурункулах; для миття голови; для спринцювань при кольпіті, вольвіті, ендоцервіті [4, 14].

Чайну ложку квіток залити 200 мл окропу. Вживати по склянці на ніч за годину до сну як снотворний засіб [14].

15 г квітів залити 200 мл окропу. Використовують для полоскань 3 рази на день протягом місяця при стоматитах, гінгівітах, фурункулах [21].

Столову ложку сировини залити 200 мл води. Випити (після настоювання) за 15 хвилин до їди, тричі на день протягом місяця при захворюваннях шлунково-кишкового тракту [21].

1-3 чайні ложки квітів залити склянкою води, варити 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Пити свіжим. Виготовляти щоденно. Уживають при виразках гомілки [21].

Відвар. 4 ложки квіток залити 1 л води, кип'ятити 10 хвилин. Додавати

до повної ванни, яку приймають при екземах, ранах, виразках, висипах на шкірі [11].

Чай. 2 чайні ложки сировини запарити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по 1-3 склянки на день при захворюваннях шлункового тракту, печінки, сечового міхура, дитячих проносах. Дітям при здутті кишечника пити десертними або чайними ложками. Із напару роблять клізму [11].

Олія. 50 г суцвіть змішати з 0,5 л кукурудзяної або маслинової олії, настоювати на сонці 2-3 доби, час від часу струшуючи, підігрівати 3 години на водяній бані, процідити, віджати сировину. Використовують настій гарячим для розтирань і компресів при подагричних і ревматичних болях, для компресів на шию при втраті голосу [14].

Лосьйон. 2 столові ложки сировини варити в 200 мл води протягом 10 хвилин. Використовують для пом'якшення шкіри обличчя. Для цього обличчя миють у відварі 4 рази на тиждень [11, 21].

Суцвіття. Кашку зі свіжої сировини накладати двічі на день на уражені ділянки при виразках гомілки. Для лікування раку шкіри роблять припарки зі свіжих суцвіть [14, 21].

Протипокази. Завеликі дози лікарських форм ромашки аптечної викликають головний біль, хрипоту, кашель, кон'юнктивіт, надмірні і болісні менструації і навіть психічні розлади (дратливість, страх, галюцинації, маячні ідеї).

86. СЛИВА ЗВИЧАЙНА — Prunus domestica

Родина розові — Rosaceae

Слива обыкновенная

Синоніми, народні назви. Слива домашня, слива садова.

Лікарська сировина. Плоди, листя.

Заготівля і зберігання. Збирають повністю дозрілі плоди. Перед сушінням плоди бланшують (витримують 1-2 хвилини в окропі). Сушать, розстеливши тонким шаром на сонці. Штучно сушать спочатку при температурі 50—55°С, потім при 75—85°С. Зберігають у мішках із нещільної тканини.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектини, поліфенольні сполуки, каротин, вітаміни С, Р, Е, B_1, B_2, солі калію, заліза, йоду, міді, цинку.

Фармакологічні властивості. Проносний, сечогінний, апетитний, протисклеротичний, протизапальний засіб.

Застосування.

Настій. 100 г сушених плодів (чорносливу) залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Пити по 1/2 склянки перед їдою при запорах [15].

Листя. Подрібнені і розпарені свіжі листки сливи прикладають до ран [8].

Плоди. Вживають у свіжому вигляді при запорах, атонії кишечника атеросклерозі, захворюваннях печінки та нирок, ревматизмі, подагрі, гіпертонії. Уживають також у сушеному вигляді (чорнослив), виготовляють сироп, компоти, повидло, джеми, варення, мармелад тощо [8, 14].

Звільнені від кісточок плоди заливають на ніч холодною кип'яченою водою, зранку варять 2 години, періодично доливаючи гарячої води, відвар зливають, а відварені сливи вживають по 10—20 штук на прийом до їди як проносний засіб [14].

Протипокази. Хворим на ожиріння та цукровий діабет рекомендується уживати сливи після спеціальної обробки, що дає змогу позбавити їх цукрів і кислот.

87. СМОКОВНИЦЯ ЗВИЧАЙНА — Ficus carica

Родина шовковицеві — Moraceae

Инжир обыкновенный

Синоніми, народні назви. Інжир, фігове дерево (укр.); инжир садовый, смоковница, смоква (рос.).

Лікарська сировина. Суплідця, листя.

Заготівля і зберігання. Суплідця збирають у період повної стиглості, листя — у червні-липні, без черешків. Сушать листя у затінку, розстеляючи тонким шаром.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, білки, пектини, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, РР, каротин, пантотенову та фолієву кислоти, слиз, жири, органічні кислоти, солі калію, кальцію, магнію, заліза.

Фармакологічні властивості. Проносний, дезинфікуючий, пом'якшувальний засіб, покращує травлення, дієтичний продукт.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки листя залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину, пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди при кашлі, бронхіті, бронхіальній астмі, ентероколітах, захворюваннях нирок [14].

Відвар. 50 г сухих суплідь залити 1 л окропу, варити 30 хвилин. Пити по 1/2 склянки тричі на день до їди як проносний засіб [14].

20 г сухих суплідь на 250 мл молока, варити 10 хвилин. П'ють гарячим при бронхіті. Зовнішньо використовують для примочок до наривів, для полоскання горла при ангіні та фарингіті [14].

Плоди. Уживають у свіжому, прив'ялому і сушеному вигляді як дієтичний продукт при тромбоемболічних захворюваннях, анемії, серцево-судинних захворюваннях, для покращення травлення, при запорах, бронхітах, пневмонії [8, 14, 22].

Сік. Молочний сік рослини використовують для виведення бородавок [14].

Протипокази. Не можна уживати при цукровому діабеті, гострих запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, при сечокислому діатезі.

88. СМОРОДИНА ЧОРНА — Ribes nigrum

Родина ломикаменеві — Saxifragaceae

Смородина черная

Синоніми, народні назви. Винниця чорна, порічка чорна, смородок, явірниця-смородина (укр); полушор (рос.).

Лікарська сировина. Ягоди, молоде листя, бруньки.

Заготівля і зберігання. Ягоди заготовляють у період повного дозрівання (липень—серпень) зранку, коли висохне роса, або надвечір. Сушать на горищах під залізним дахом або в сушарках, печах спочатку при температурі 35—40°С протягом 4-5 годин, потім при температурі 55—60°С. Сировину розстеляють тонким шаром. Висушені плоди не повинні злипатися. Зберігають сировину в паперових або тканинних мішках у сухих приміщеннях. Термін придатності 1 рік.

Хімічний склад. Плоди містять аскорбінову кислоту, вітаміни B_1, B_2, B_6, B_9, Д, Е, К, Р, флавоноїди, органічні кислоти, антоціанідини, каротиноїди, дубильні речовини, цукри, пектини, жирну олію, мінеральні солі. У листі містяться флавоноїди, аскорбінова кислота, органічні кислоти, дубильні речовини, ефірна олія, фітостироли, пентозани, мінеральні солі. Хімічний склад бруньок близький до хімічного складу листків.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, потогінний, сечогінний, протипроносний, в'яжучий засіб. Виявлено також протиатеросклеротичні, протизапальні і тонізуючі властивості.

Застосування.

Настій. 5 г листя залити 100 мл води, нагрівати 15 хвилин на киплячій водяній бані, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 150—500 мл на день при гіпо- та авітамінозах [1, 21].

1 столову ложку ягід заварити склянкою окропу, настоювати 1-2 години, підсолодити до смаку. Вживати по 1/2 склянки двічі-тричі на день як вітамінний засіб [11, 16].

50 г листя запарити 1 л окропу, настоювати 4 години в закритому посуді. Пити по 1/2 склянки 4-5 разів на день при запаленні сечового міхура [14].

20 г свіжих листків залити 1 л білого вина, настоювати 2 тижні. Вживати по 100 г до їди при гіпоацидному асциті [14].

Відвар. 20 г ягід запарити склянкою окропу. Вживати по 1/2 склянки кілька разів на день при захворюваннях системи кровообігу, атеросклерозі, простуді та інших інфекційних захворюваннях [5].

20 г листя запарити склянкою окропу. Вживати по 2 столові ложки тричі на день як потогінний, сечогінний, та протипроносний засіб [5].

Столову ложку (20 г) ягід залити склянкою води, варити 30 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день як протипроносний, потогінний і сечогінний засіб [11].

Свіжий сік, сироп. Уживати по 50—75 мл тричі на день як вітамінний засіб [5, 11].

Напій. 1 кг ягід залити 2 склянками води, нагріти до кипіння при перемішуванні, варити 5 хвилин. Віджати ягоди, м'якоть ще раз залити водою і нагріти до кипіння при перемішуванні, віджати. Процідити одержаний сік, підігріти до 100°С і розфасувати. Можна підсолодити (200—300 г цукру на 1 л соку). Використовувати для киселів, желе, компотів тощо [7].

Морс. Вичавити сік із 1-1,5 склянки ягід, додати до макухи 1 л води, закип'ятити, процідити, додати склянку цукру і сік [8].

Квас. 5 л води закип'ятити з 2-2,5 склянками цукру, додати сік із 1 кг ягід і 15—20 г дріжджів, розтертих із чайною ложкою цукру. Витримати декілька днів у теплі при температурі 25—30°С. Зберігати в холодному місці [8].

89. СОЛОДКА ГОЛА — Glycirrhiza glabra

Родина бобові — Fabaceae

Солодка голая

Синоніми, народні назви. Вербець солодкий, локриця, лукреція, солодець, солодкий корінь, солодець голий (укр.); солодка гладкая (рос.).

Лікарська сировина. Корінь.

Заготівля і зберігання. Заготовляють сировину майже круглий рік. Викопують лопатами або механізованим способом, обтрушують землю і миють. Сушать на відкритому повітрі або під навісами з хорошою вентиляцією, у сушарках — при температурі до 50°С. Зберігають у тканинних, паперових мішках у сухих прохолодних приміщеннях із доброю вентиляцією. Термін придатності 10 років.

Хімічний склад. Корені містять сапонін гліциризин, гліциризинову кислоту, флавоноїди, вітамін С, кумарини, стерини, таніни, гіркоти, аспарагін, крохмаль.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, противиразковий, діуретичний, проносний, протизапальний, спазмолітичний, антигістамінний засіб. Виявлено також антибіотичну, протипухлинну дію.

Застосування.

Настій. 10 г (1 столову ложку) сировини запарити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці 3-4 рази на день як відхаркувальний засіб [14].

Відвар. 1-2 чайні ложки коренів запарити 200 мл окропу. Вживати по 50 мл 3-4 рази на день при захворюваннях верхніх дихальних шляхів [4].

Столову ложку подрібнених коренів залити 500 мл води і варити протягом 10 хвилин, процідити після вистигання. Пити по чарці перед їдою при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, підвищеній кислотності шлункового соку [21].

Столову ложку подрібненої сировини залити 0,5 л води, варити 30 хвилин. Пити по чарці 4 рази на день до їди при екземах [21].

Сік. Уживати по 40 мл щоденно протягом місяця при захворюваннях верхніх дихальних шляхів і шлунково-кишкового тракту [4].

Корінь. Смоктати при хрипоті [11].

Протипокази. Надмірне вживання може спричинити порушення електролітно-водного балансу, утворення набряків і підвищення артеріального тиску.

90. СОНЯШНИК ОДНОРІЧНИЙ — Helianthus annuus

Родина складноцвіті — Asteraceae

Подсолнечник однолетний

Синоніми, народні назви. Соняшник звичайний.

Лікарська сировина. Насіння, молоді листки, язичкові квіти.

Заготівля і зберігання. Язичкові квіти і молоді листки (без черешків) збирають у початковий період цвітіння. Сушать на горищах. Насіння заготовляють після повного достигання. Сушать на горищах, на свіжому повітрі або під навісами. Термін придатності квіток і листків 2 роки.

Хімічний склад. Насіння містить жирні олії, вуглеводи, хлорогенову кислоту, дубильні речовини, каротиноїди, фосфоліпіди, органічні кислоти. У листі містяться каротиноїди та органічні кислоти, у квітах — флавоноїди, каротиноїди, фенолокислоти.

Фармакологічні властивості. Апетитний, жарознижувальний, спазмолітичний, жовчогінний, протисклеротичний, протиревматичний засіб.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки квіток запарити 300 мл окропу, настоювати 2 години. Уживати по 1/2 склянки тричі на день до їди при малярії, спазмах бронхів, шлунково-кишкових кольках [14].

Столову ложку листків і квітів запарити склянкою окропу. Випити за 30 хвилин до їди як апетитний, жарознижувальний та спазмолітичний засіб [21].

Відвар. 20 г голівки соняшника на 200 мл води. Уживати по столовій ложці тричі на день при ревматизмі, захворюваннях вух [11].

2-3 столові ложки підсмаженого насіння залити 500 мл підсолодженої води, варити до об'єму рідини 400 мл, процідити. Вживати по 1-2 столові ложки на день протягом 10—20 днів при коклюші [21].

Настоянка. 1 частину сухого стебла залити 8 частинами горілки, настоювати 9 днів. Уживати по 3 столові ложки натще протягом 3 днів при малярії [11].

1 частину квітів (листків) залити 5 частинами 70% спирту. Вживати по 30—40 крапель (0,5-1,0 г) на ложку води 3-4 рази на день для лікування малярії, збудження апетиту, очищення шкіри від висипів і застарілих виразок, при грипі та катарі верхніх дихальних шляхів [11, 14].

Олія. 1/4 склянки очищеної олії випивати зранку натще, а відтак лягати на правий бік, щоб виділилася жовч [14].

Насіння. Уживають натще по 1-2 столові ложки для профілактики атеросклерозу [21].

91. СОСНА ЗВИЧАЙНА — Pinus silvestris

Родина соснові — Pinaceae

Сосна обыкновенная

Синоніми, народні назви. Ладина, хвоя (укр.); сосна **лесная, лутица** (рос.).

Лікарська сировина. Бруньки, хвоя, живиця.

Заготівля і зберігання. Бруньки заготовляють у лютому—березні, до початку інтенсивного росту. Сушать на горищах, під навісами, розіклавши сировину тонким шаром на папері. Не можна сушити на горищах під залізним дахом і в сушарках. Зберігають у сухому, прохолодному, затемненому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Хвоя містить ефірні олії, гіркоти, дубильні речовини, каротин та аскорбінову кислоту. В бруньках містяться флавоноїди, вітаміни С, B_2, каротин, гіркоти.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, антисептичний, протизапальний, сечогінний, жовчогінний, протицинготний засіб.

Застосування.

Відвар. 10 г бруньок залити 200 мл окропу. Вживати по 2 столові ложки тричі на день при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, ревматизмі, подагрі, нирковокам'яній хворобі, запаленні жовчного міхура. Зовнішньо використовують для спринцювань при дисплазії шийки матки [4, 14].

20 г хвої залити 200 мл окропу. Вживати по 2 столові ложки тричі на день при бронхітах, хронічних запаленнях легень, подагрі, ревматизмі, нирковокам'яній хворобі. Зовнішньо використовують для інгаляції при захворюваннях верхніх дихальних шляхів [4, 14].

50—100 г бруньок або хвої на відро води. Використовують для ванн при ревматизмі та захворюваннях шкіри [4].

30 г бруньок варити в 1 л води 5-7 хвилин. Випити протягом дня за 3 прийоми при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, каменях і піску в нирках та сечовому міхурі, подагрі [11].

500 г пагонів чи самої хвої залити 5 л води, варити 3 години або 30 хвилин. Додати до повної ванни води. Приймають при рахіті, грижі, подагрі, потінні ніг, нервовому збудженні [11, 14].

30 г свіжої хвої промити холодною водою, залити склянкою окропу, кип'ятити 20 хвилин, охолодити, процідити, додати цукру. Випити за день при бронхітах, хронічному запаленні легень, подагрі, запаленнях сечового міхура, нирково-кам'яній хворобі [14].

15 г молодих бруньок залити 250 мл води. Уживати по декілька столових ложок у день при хронічному бронхіті [21].

100 г бруньок залити 2,5 л води, варити до 0,5 л, процідити і змішати з гарячим відваром із 250 г меду. Пити по кавовому горнятку тричі на день до їди при бронхітах, ангіні, ревматизмі, простудних захворюваннях [21].

Напій. Зі свіжих гілок обдерти глицю, промити її холодною водою і посікти. 4 склянки сировини залити 2,25 склянками холодної води, додати 2 чайні ложки розведеної соляної кислоти. Настоювати у темному місці 2-3 дні. Пити по склянці на день як протицинготний засіб [11].

Сосновий «мед». 1 частину бруньок залити 2 частинами холодної води, кип'ятити 15—20 хвилин, долити кип'яченою водою до початкового об'єму, охолодити, додати 2 частини цукру і довести до кипіння. Уживати по столовій ложці при кашлі і як джерело вітаміну С [14].

Бруньки. 0,5 кг на теплу ванну, яку приймають при ревматизмі [2].

Живиця. Уживають по чайній ложці з гарячим молоком 3-4 рази на день протягом 2-3 місяців для лікування туберкульозу легень. Зовнішньо використовують у вигляді компресів із будь-яким жиром при тромбофлебітах [2].

92. СПОРИШ ЗВИЧАЙНИЙ — Polygonum aviculare

Родина гречкові — Polygonaceae

Горец птичий

Синоніми, народні назви. Дрясен-подорожник, гірчак пташиний, дерес, курятник, курячка, мориж, парій свинський, подорожник, спориж, спорич, топотун, трава гусяча, трава куряча, шпорис, шпориш (укр.); птичья гречиха, спорыш, гусиная травка, галочья гречиха, зорница, колесница, мокрица, гусятник, курячка, мурух, мурышник, спорыш-трава, спорыш птичий, свиная травка, трава-мурава (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають у суху погоду протягом усього літа, в період цвітіння рослини. Сушать на горищах, під навісами або на відкритому повітрі у затінку, розстеляючи траву тонким шаром, періодично перевертають, у сушарках — при температурі 40—50°С. Зберігають у сухому приміщенні з доброю вентиляцією. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Трава містить дубильні речовини, флавоноїди, аскорбінову кислоту, каротин, вітамін К, смоли, органічні кислоти, поліцукри, ефірну олію та солі заліза.

Фармакологічні властивості. Діуретичний, кровоспинний, в'яжучий, протизапальний, болетамувальний, загальнозміцнювальний, антитоксичний, гіпотензивний засіб, регулює обмін речовин.

Застосування.

Настій. 15 г (3 столові ложки) сировини залити склянкою гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день перед їдою при захворюваннях сечовивідних шляхів, проносах, кровотечах [14, 22].

2 чайні ложки трави залити склянкою окропу, настоювати 5 хвилин. Уживати по 2-3 склянки на день як сечогінний та кровоспинний засіб [21].

Чай. Столову ложку сировини залити 2 склянками окропу, настоювати 10 хвилин. Пити теплим, 1-2 склянки на день при захворюваннях нирок і печінки, гастритах [11].

Відвар. 20 г подрібненої трави залити 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день як сечогінний засіб. Зовнішньо використовують для примочок, компресів, полоскань як протизапальний засіб [4].

Трава. Свіжу подрібнену до кашки траву прикладають до ран, що важко загоюються [21].

Сік. Вичавлюють зі свіжої трави і використовують для примочок, компресів та полоскань при запальних шкірних захворюваннях, ранах, ангіні [4].

Протипокази. Не можна вживати при гострих захворюваннях нирок і сечового міхура.

93. СУНИЦЯ ЛІСОВА — Fragaria vesca

Родина розові — Rosaceae

Земляника лесная

Синоніми, народні назви. Бамбера, капшуки, поземка, полуниця, суничник, ягода червона, ягодник (укр.); материнка, подъягодник (рос.).

Лікарська сировина. Ягоди, молоде листя, стебло.

Заготівля і зберігання. Ягоди заготовляють у період повного дозрівання, (червень-липень). Збирають без плодоніжок. Листя зривають перед або під час цвітіння рослини, сушать на відкритому повітрі у затінку, на горищах або у приміщеннях із доброю вентиляцією, у сушарках при температурі 45°С, розстеляючи тонким шаром. Ягоди сушать у сушарках спочатку при температурі 25—30°С протягом 4-5 годин, потім при 45—65°С, розсипаючи тонким шаром. Добре висушені ягоди не повинні злипатися. Зберігають сировину в паперових чи тканинних торбинках, без доступу прямого сонячного проміння у приміщеннях з доброю вентиляцією. Термін придатності 1 рік.

Хімічний склад. Ягоди містять аскорбінову кислоту, каротиноїди, вітаміни B_1, B_2, B_c, флавоноїди, антоціани, дубильні речовини, ефірну олію, цукри, пектинові речовини, органічні кислоти, мікро- і макроелементи.

листі містяться флавоноїди, аскорбінова кислота, дубильні речовини, алкалоїди.

Фармакологічні властивості. Сечогінний, жовчогінний, гіпотензивний, вітамінний, глистогінний, антиатеросклеротичний, дієтичний, апетитний, антимікробний, протизапальний, гіпоглікемічний засіб. Суниця захищає організм від радіації, регулює обмін речовин, допомагає виведенню токсинів із організму, поліпшує травлення.

Застосування.

Настій. 20 г ягід або листя залити 200 мл окропу. Вживати по 2-3 столові ложки 3-8 разів на день при авітамінозі С, гіпертонії, атеросклерозі, гастриті, коліті, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки [5].

2 столові ложки сушених ягід (листків) залити 200 мл окропу. Вживати по 1/2 склянки (ягоди), 1 столовій ложці (листя) 3-4 рази на день при захворюваннях сечових шляхів, гіпертонії, авітамінозах С, гастриті, виразковій хворобі [14].

Столову ложку суміші ягід і листя, взятих порівну, заварити склянкою окропу. Вживати по склянці тричі на день як чай при схильності до каменеутворення [14, 15].

Відвар. 20 г подрібнених листків залити 200 мл окропу і варити протягом 10 хвилин, настоювати 2 години. Вживати по столовій ложці 4 рази на день як сечогінний засіб, при каменях у нирках і жовчному міхурі. Зовнішньо використовують для компресів, полоскань при гнійних запаленнях ротової порожнини та горла, для дезодорації ротової порожнини [21].

Чай. 2 чайні ложки листя на склянку окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати ковтками по 2 склянки на день при порушенні обміну речовин, астмі, геморої [11, 16].

Свіжі ягоди. Уживати протягом усього суничного сезону як вітамінний засіб [5].

Свіжий сік. Уживати по 4-8 столових ложок натще при анемії, авітамінозах, захворюваннях сечових шляхів, гіпертонії, як глистогінний засіб [5, 14, 21].

Лосьйон. Склянку свіжих плодів настоювати 30 днів на 300 мл горілки. Перед уживанням розводять водою у співвідношенні 1:1 [14].

Варення. 1,5 кг ягід помістити у посуд для варіння, засипати 1,5 кг цукру, додати 2 г цитринової кислоти і залишити на 6 годин. Варити 15—20 хвилин, охолоджувати 12—15 годин, а відтак варити до повної готовності. Розкласти у стерилізовані скляні банки [10].

Протипокази. Не можна вживати при підвищеній кислотності шлункового соку, довготривалій жовчно-печінковій кольці, ідіосинкразії.

94. СУХОЦВІТ ДРАГОВИННИЙ — Gnaphalium uliginosum

Родина складноцвіті — Asteraceae

Сушеница топяная

Синоніми, народні назви. Волошки, сухоцвіт болотяний, сухоцвіт багновий, товстушки (укр.); сушеница болотная, ростильник (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють у період цвітіння (червень-серпень). Рослину вириває із корінням, обтрушують від землі. Сушать разом із корінням на відкритому повітрі в затінку, на горищах або в сушарках при температурі до 40°С, розстеливши сировину тонким шаром. Зберігають у тканинних мішках у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Трава містить каротиноїди, флавоноїди, аскорбінову кислоту, вітамін B_1, дубильні речовини, ефірну олію, гіркоти, сліди алкалоїдів, фітостерини, смолисті речовини.

Фармакологічні властивості. Гіпотензивний, ранозагоювальний, судинорозширювальний, протимікробний, в'яжучий, спазмолітичний та заспокійливий засіб.

Застосування.

Настій. 10 г (2 столові ложки) трави залити 200 мл гарячої води, настоювати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день після їди як протизапальний та гіпотензивний засіб. Зовнішньо використовують для пов'язок і зрошувань [14, 22].

15—20 г трави настоювати на 2 склянках окропу. Вживати по 1/2 склянки тричі на день при легкій формі гіпертонії [16].

30 г трави настояти на склянці окропу. П'ють по столовій ложці 4-5 разів на день перед їдою при гіпертонії [16].

50 г подрібненої трави настоювати на 1 л льняної олії 2 тижні. Використовують для лікування ран, ошпарень, порентгенівських опіків [11, 14].

15 г (3 столові ложки) трави настояти на склянці окропу. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день за 30 хвилин до їди при гіпертонічній та виразковій хворобах [21].

Відвар. 6-10 г подрібненої сировини залити 200 мл окропу, настоювати 30 хвилин. Пити по 50 мл 3-4 рази на день за 30 хвилин до їди при гіпертонії. Зовнішньо використовують для примочок та для промивання піхви при ерозії і виразках матки [4].

50 г сировини на 1 л води, кип'ятять 5 хвилин, настоюють і розводять до 10 л. Використовують для ножних ванн тривалістю 30 хвилин при гіпертонії (паралельно вживають настій із трави сушениці) [11, 14, 16].

Чай. Столову ложку подрібненої трави залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по склянці двічі на день (перед обідом і перед сном) при гіпертонії [11].

Мазь. 5-10 г подрібненої до порошку сировини на 50 г мазевої основи. Використовують для тампонів, пов'язок, а також для змащування уражених ділянок шкіри при ранах, які погано гояться, та опіках [4, 14].

95. ФІАЛКА ТРИКОЛІРНА — Viola tricolor

Родина фіалкові — Violaceae

Фиалка трехцветная

Синоніми, народні назви. Братки, братчики, брат-і-сестра, зозульки, куманиця, полуцвіт, сестрички, топірчики, удавів чобіт, перестріч (укр.); глистник. анютины глазки, заморник, иван-да-марья (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Заготовляють під час повного цвітіння (травень-липень). Сушать у приміщеннях з доброю вентиляцією, розкладають тонким шаром на папері і періодично перемішують. Зберігають у тканинних або паперових мішках, у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Термін придатності 1,5 року.

Хімічний склад. Трава містить флавоноїди (рутин), аскорбінову кислоту, каротиноїди, сапоніни, ефірну олію, поліцукри, дубильні речовини, глікозиди, органічні кислоти, слизисті речовини.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, сечогінний, потогінний, жовчогінний, протиалергічний, ранозагоювальний, антисептичний, бронхолітичний, спазмолітичний, болетамувальний, антисклеротичний засіб, нормалізує обмін речовин.

Застосування.

Настій. Заварити 10 г трави у 200 мл киплячої води, додати 2-3 столові ложки цукру. Вживають по столовій ложці 3-4 рази на день як відхаркувальний та сечогінний засіб]2[.

20 г сировини залити 200 мл води, варити 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день протягом 1-2 місяців як протиалергічний засіб, при екземах. Зовнішньо використовують для примочок, компресів, ванн при захворюваннях шкіри [4, 21].

2 столові ложки подрібненої трави залити 400 мл води, настоювати 2 години. Пити щоденно по 4 чарки до їди при виразках гомілки (паралельно робити ванночки, припарки, компреси) [14, 21].

20 г трави залити 200 мл води і варити протягом 15 хвилин, настоювати 45 хвилин, процідити, об'єм настою довести до 200 мл. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день як відхаркувальний, сечогінний та потогінний засіб, при шкірних захворюваннях (ранах) [21].

2 чайні ложки залити 3 склянками окропу. Пити порціями протягом дня при прищах на обличчі [21].

Чай. Столову ложку трави залити склянкою окропу, настоювати 10 хви-

лин. Дорослим уживати по 1-2 склянки на день, дітям — по 1-2 столові ложки кілька разів на день при кашлі (після вживання сеча має специфічний запах) [11].

Сік. Свіжим соком із трави змащувати уражені ділянки шкіри при лишаї (герпесі) [21].

Протипокази. При надмірному вживанні можуть з'явитись блювота, діарея.

96. ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ —
Equisetum arvense
Родина хвощові — Equisetaceae
Хвощ полевой

Синоніми, народні назви. Гречка мишача, івка, ілець, кобильник-лускавець, пориволос, прячка, сосонка, яличка (укр.); мариюнка (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають у суху погоду, зрізаючи траву на висоті біля 5 см від поверхні грунту. Сушать на горищах, під навісами або на відкритому повітрі в затінку, розстеляючи тонким шаром. У сушарках сушать при температурі 40—50°С. Зберігають у сухому приміщенні з доброю вентиляцією. Термін придатності 4 роки.

Хімічний склад. Трава містить сапоніни, флавоноїди, аскорбінову кислоту, каротин, дубильні речовини, глікозиди, сліди алкалоїдів, смолисті речовини, органічні кислоти, ефірну та жирну олії.

Фармакологічні властивості. Сечогінний, кровоспинний, ремінералізуючий, протизапальний, в'яжучий, відхаркувальний, антисептичний та антисклеротичний засіб.

Застосування.

Настій. 4 чайні ложки подрібненої сировини залити склянкою окропу, настоювати 2 години. Уживати по 3-4 столові ложки 3-4 рази на день при захворюваннях сечовивідних шляхів [4].

2 столові ложки трави залити 2 склянками води, парити цілу ніч у духовці (термосі). Втягують у ніздрі при озені, полощуть рот при афтезних і виразкових процесах. Використовують для спринцювання піхви при білях у жінок, для примочок при лишаях, екземах, ранах, фурункулах [11, 14].

2 столові ложки сировини настояти на склянці окропу. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день як сечогінний засіб при гіпертонії, атеросклерозі, сечо- та нирковокам'яній хворобах [21].

Відвар. 60 г трави на 1 л води. Використовують для ванн, компресів, промивань при хронічних виразках і ранах [4].

Столову ложку сировини залити склянкою води, кип'ятити близько 30 хвилин. Уживати по склянці вранці (натще) та ввечері ковтками як сечогінний засіб. 4 ложки одержаного відвару розвести в 1 л води і використову-

вати для сидячих ванн при нирковокам'яній хворобі (кольках) і болях у ділянці сечового міхура [11].

20 г (4 столові ложки) сировини залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Уживати по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день через 1 годину після їди як сечогінний і кровоспинний засіб [14, 22].

1 частину трави залити 10 частинами води, варити 30 хвилин, настоювати 10 хвилин. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день як сечогінний, кровоспинний та ремінералізуючий засіб [21].

Напар косметичний. Столову ложку трави залити склянкою окропу, нагрівати на слабкому вогні 5 хвилин. Використовують для примочок і протирання обличчя з жирною і пористою шкірою [11].

Рідкий екстракт. Відвар трави згущають до половини і вживають по 1/2 чайної ложки 4-6 разів на день при захворюваннях сечовивідних шляхів [4].

Сік. Одержують зі свіжої трави і вживають по столовій ложці 3-4 рази на день як кровоспинний та сечогінний засіб [21].

Мазь. 1 частину згущеного відвару змішують із 4 частинами коров'ячого масла. Змащувати уражені ділянки шкіри [4].

Протипокази. Не можна вживати при нефритах та нефрозах.

97. ХРІН ЗВИЧАЙНИЙ — Armoracia rusticana

Родина хрестоцвіті — Brassicaceae

Хрен обыкновенный

Синоніми, народні назви. Хрен деревенский.

Лікарська сировина. Корені.

Заготівля і зберігання. Заготовляють корені восени і зберігають у льосі у вологому піску.

Хімічний склад. Корені містять вітамін С, B_1, B_2, РР, вуглеводи, тіоглікозиди, флавоноїди, сапоніни, ефірну олію, мінеральні солі азоту, калію, кальцію, магнію, заліза, міді, фосфору, сірки.

Фармакологічні властивості. Протицинготний, подразнюючий, апетитний, сечогінний, кровоспинний, протимікробний, протизапальний, відхаркувальний, ранозагоювальний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку тертого хрону на 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день до їди при гіпоацидних гастритах, атонії кишечника, набряках різного походження (крім набряків, пов'язаних з нирковою патологією), каменях у сечовому міхурі, подагрі, ревматизмі, як протицинготний та профілактичний засіб від грипу [14].

1 кг тертого хрону залити 3-4 л окропу і настояти добу. Вживати по

1/2 склянки тричі на день перед їдою (трошки підсолоджують цукром) при каменях у сечовому міхурі, ревматизмі, подагрі, гастритах, цинзі [14].

500 г тертого хрону залити 1 л окропу, настоювати 24 години у щільно закритому посуді. Пити по 1/4 склянки 3-4 рази на день до їди при вірусному гепатиті з жовтяницею (курс лікування — 7 днів). [14, 16].

Настоянка. 1 частина кореня хрону на 4 частини вина. Вживати по столовій ложці двічі на день до їди при кропивниці, себореї [14].

1 чайну ложку тертого хрону залити 200 мл вина або пива. Вживати по чайній ложці тричі на день протягом тривалого часу при посиленій розумовій і фізичній праці, авітамінозі С і схильності до кровотеч. Зовнішньо використовують для компресів при радикулітах, міозитах [14, 16].

Мазь. Розчиняють житнє борошно як на хліб, додають кілька ложок тертого хрону, ложку масла. Наносять на хвору ділянку тіла при тромбофлебітах [2].

Сік. Одержують із коренів і змішують зі спиртом (горілкою). Використовують для протирання обличчя 1-2 рази на день при ластовинні, гніздовій плішивості. Свіжий сік розводять водою і використовують для полоскання ротової порожнини при стоматиті, ангіні та фарингіті [14, 16].

Корені. Тертий хрін з медом (готують у співвідношенні 4:5). Уживати по столовій ложці тричі на день до їди при кропивниці та себореї [14].

Тертий хрін із кислим молоком (готують у співвідношенні 1:10) вживати по столовій ложці тричі на день до їди при цукровому діабеті, легких формах гіпертонічної хвороби [14].

Тертий хрін у вигляді кашки використовують для розтирання при радикуліті, міозитах, бронхітах, пневмоніях [14].

Тертий хрін змішують із медом у співвідношенні 1:1 і вживають по ложечці щодня натще при кашлі [2].

Маска. Беруть для виготовлення маски порівну кашки хрону і яблук. Використовують маску при пористій і в'ялій шкірі [14].

Протипокази. Великі дози хрону можуть спричинити подразнення слизової оболонки шлунка і кишок, збудження нервової системи.

Протипоказано вживати при гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, ентероколітах, захворюваннях печінки, нирок і сечовивідних шляхів.

98. ЦИБУЛЯ ГОРОДНЯ — Allium cepa

Родина цибулеві — Alliaceae

Лук репчатый

Синоніми, народні назви. Лук зеленый.

Лікарська сировина. Цибулини, листя.

Хімічний склад. Цибуля городня містить ефірну олію, вітаміни С, B_1, B_2,

каротиноїди, амінокислоти, органічні кислоти, флавоноїди, цукри, сполуки калію, заліза, марганцю, кобальту, цинку.

Фармакологічні властивості. Протицинготний, сечогінний, ранозагоювальний, протиатеросклеротичний, гіпоглікемічний, жовчогінний засіб. Крім того, активізує вироблення сперми, збуджує статевий потяг, має фітонцидні властивості, поліпшує травлення.

Застосування.

Настій. Подрібнену цибулину настояти через ніч (8 годин) у склянці холодної перекип'яченої води. Пити натще протягом 3-4 днів підряд як глистогінний засіб [14, 21].

Товчену цибулю залити водою, настоювати 7-9 годин. Уживати натще по 1 склянці як глистогінний засіб, для покращення травлення, профілактики і лікування атеросклерозу [5, 21].

Настоянка. 1 частина цибулі на 10 частин спирту. Вживати по 15-20 крапель тричі на день при атонії кишечника, проносах, атеросклерозі [5].

Свіжий сік. Змащують двічі-тричі на день уражені ділянки при висівковидному лишаї обличчя, інфекційному грибку у вигляді тріщин куточків рота, ластовинні. Свіжий сік, змішаний з медом або цукром у рівних кількостях, застосовують по чайній ложці 3-4 рази на день при кашлі, бронхітах, коклюші, атеросклерозі [5, 14, 21].

Цибулина. Одну невеличку цибулину з'їдати щовечора при гіпертрофії передміхурової залози, відсутності статевого потягу, для лікування цинги [14].

Кашка з цибулини або листків. Накладати на бородавки 1 раз на день до видужання. Використовують при дерматомікозах, мікозах, для покращення росту волосся. Кашку завертають у тампони і вкладають у піхву при трихомоніадному кольпіті або у ніздрі на 15 хвилин при грипі. Кашку, змішану з молоком, накладають на абсцеси у вигляді компресів [14, 21].

Інгаляції. Кашку з цибулі накладають у тарілку і наближають до обличчя на 10 хвилин, накривши голову простирадлом (при ангінах, нагноювальних захворюваннях бронхів і легень, гострих абсцесах легень [14].

Протипоказ. Цибулю і виготовлені з неї препарати не можна застосовувати при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Не рекомендується споживати цибулю у великих кількостях при серцево-судинних захворюваннях.

99. ЦИКОРІЙ ЗВИЧАЙНИЙ — Cichorium intybus

Родина складноцвіті — Asteraceae

Цикорий обыкновенный

Синоніми, народні назви. Петрові батоги звичайні, цикорій дикий; батіжки святого Івана, батіжник, батоги, гонько, перерва, подорожник, серпівник, синьки, терник, цикорія.

Лікарська сировина. Корені, трава.

Заготівля і зберігання. Траву заготовляють у період цвітіння рослини, зрізаючи верхівки стебел до 30 см. Сушать у затінку на відкритому повітрі, у добре провітрюваному приміщенні, розстеливши сировину тонким шаром. У сушарках траву сушать при температурі до 40°С. Корені викопують восени, миють, розрізають і сушать на відкритому повітрі або в сушарках при температурі до 50°С. Зберігають сировину в сухих, прохолодних приміщеннях із доброю вентиляцією.

Хімічний склад. Корені містять гіркий глікозид інтибін, цукри; трава — гіркоти, тритерпени, кумарини, аскорбінову кислоту та вітаміни групи В.

Фармакологічні властивості. Протимікробний, в'яжучий, апетитний, жовчогінний, сечогінний, вітамінний, зміцнювальний, гіпоглікемічний і тиреостатичний засіб, заспокоює центральну нервову систему, посилює роботу серця, регулює обмін речовин.

Застосування.

Відвар. 2 столові ложки трави або столову ложку коріння залити 0,5 л води, варити 10 хвилин. Пити по 1/2 склянкч 4 рази на день до їди при легких формах цукрового діабету (відвар коренів), при холециститі, захворюваннях нирок (відвар трави), при захворюваннях шкіри, пов'язаних із порушенням обміну речовин [14].

Корінь. Підсмажений і розмолотий корінь уживати як замінник натуральної кави або як цінну добавку до сурогатів кави з ячменю [10, 14].

Салат. 300 г молодих пагінців нарізати шматочками довжиною 3 см, тушкувати з 20 г маргарину 25 хвилин, додати солі за смаком. Охолоджений салат посипати петрушкою або кропом. Уживати при авітамінозі С [10].

200 г коренів відварити в підсоленій воді, відцідити, додати 200 г відвареної і порізаної на шматочки картоплі, заправити 50 г соняшникової олії, перемішати, додати солі на смак [10].

Пюре. 150 г молодих листків і стебел змолоти на м'ясорубці або потовкти в ступці, додати 15 г жиру, трохи підсмажити на сковорідці, додати 250 г спечених або тушених яблук (перетертих через ситечко), змішують і подають до круп'яних страв по 3 столові ложки на порцію [10].

100. ЦМИН ПІСКОВИЙ — Helichrisum arenarium

Родина складноцвіті — Asteraceae

Бессмертник песчаный

Синоніми, народні назви. Блошки, головокрут, жовта гарячка, жовтушки, жовтяниця, золотуха, конотопці, котячі лапки, полин жовтий, сварливець, цварка, чмель (укр.); богородская трава, горянка желтая, жман, зимоцвет, смертельник, сухоцвет (рос.).

Лікарська сировина. Квіткові кошички.

Заготівля і зберігання. Заготовляють на початку цвітіння у суху погоду, коли зійде роса, до розкриття бокових кошичків, і швидко транспортують до місця сушки. Сушать тонким шаром у прохолодному приміщенні, в сушарках — при температурі до 40°С. Зберігають у тканинних або паперових торбинках, картонних коробках. Термін придатності 4 роки.

Хімічний склад. Сировина містить флавоноїди, антоціани, дубильні речовини, гіркоти, ефірну олію, каротин, вітамін К, фітостерини, органічні кислоти, кумарини, смолисті речовини, вітамін С.

Фармакологічні властивості. Жовчогінний, сечогінний, протиспазматичний, кровоспинний, глистогінний, дезинфікуючий, протизапальний засіб, стимулює секреторну функцію шлунка і дванадцятипалої кишки.

Застосування.

Настій. 3 чайні ложки сировини залити 2 склянками холодної перевареної води, настоювати 8 годин. Пити порціями протягом доби як жовчогінний засіб [4, 21].

10—20 г сировини залити 200—300 мл окропу, настоювати до охолодження. Уживати по столовій ложці щогодини, але не більше 8-10 ложок на добу, до припинення кровотечі при гіперполіменореї і маткових кровотечах [14].

Столову ложку сировини на склянку окропу, настоювати 1 годину. Вживати по 1/2 столової ложки на день за 30 хвилин до їди як жовчогінний засіб [21].

Чай. Столову ложку сировини залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по склянці вранці та ввечері за 15 хвилин до їди протягом 10—15 днів при гепатитах, холециститах, жовчнокам'яній хворобі, цирозах печінки з кольками [11].

Відвар. 10 г (3 столові ложки) сировини залити 200 мл води, нагрівати на киплячій водяній бані 30 хвилин, охолоджувати 10 хвилин. Пити теплим по 1/2 склянки двічі-тричі на день за 15 хвилин до їди як жовчогінний засіб. Зовнішньо використовують для спринцювань [4, 14, 22].

10 г сировини залити 200 мл окропу, кип'ятити 5 хвилин. Промивати двічі на день піхву бри білях у жінок [11].

2—5 г на 200 мл окропу. Використовують для лікувальних клізмочок (вводять по 50 мл двічі-тричі на день) [14].

10—15 г сировини на склянку води. Вживати по 2 столові ложки тричі на день за 30 хвилин до їди протягом 2-3 тижнів при хронінх холециститах, холангітах, жовчнокам'яній хворобі, дифузних ураженнях печінки [21].

Порошок. Готують із квітів і вживають по 1 г тричі на день як жовчогінний засіб [4].

101. ЧАЙ КИТАЙСЬКИЙ — Thea sinensis

Родина чайні — Theaceae

Чай китайский

Синоніми, народні назви. Чайний кущ (укр.); чайное дерево (рос.).

Лікарська сировина. Листя.

Заготівля і зберігання. Заготовляють молоді пагони з трьома листочками. Зелений чай зразу після збору сушать. Чорний чай після збору розкладають і залишають для ферментації, потім сушать гарячим повітрям. Зберігають сировину у щільно закритих банках або бляшанках.

Хімічний склад. Листя чаю містить дубильні речовини, вітаміни С, B_1, B_2, К, РР, Р, пантотенову кислоту, фенолокислоти, алкалоїди, флавоноїди, ефірну олію, мінеральні солі.

Фармакологічні властивості. Протипроносний, сечогінний, гіпертензивний, в'яжучий, бактерицидний, протизапальний засіб, стимулює центральну нервову систему, покращує травлення.

Застосування.

Настій. Чайну ложку сухого чорного чаю залити склянкою окропу, настоювати 5 хвилин, процідити, охолодити до кімнатної температури. Використовують зовнішньо у вигляді компресів, примочок, промивань при сонячних опіках, запаленні очей, як косметичний засіб для очищення і підвищення еластичності шкіри обличчя, зміцнення стінок дрібних судин, запобігання утворенню крововиливів тощо [14].

1,5 г сухого зеленого чаю заварити 1 л окропу, настояти. Уживають як спраготамувальний засіб [14].

2 чайні ложки зеленого чаю залити 200 мл окропу, настоювати 10 хвилин. Пити по 60—80 мл тричі на день як профілактичний засіб [11].

Відвар. 100 г сухого зеленого чаю залити 2 л води, настоювати 20—30 хвилин, варити 1 годину, періодично перемішуючи, процідити. Віджату сировину аналогічно відварювати ще раз протягом 40 хвилин. Відвари з'єднати, налити в пляшки і простерилізувати. Термін зберігання у холодильнику — 6 місяців, при кімнатній температурі (в темноті) — 3 місяці. Вживати по 1-2 столові ложки 4 рази на день за 20—30 хвилин до їди при фізичному і розумовому виснаженні, дизентерії, колітах, ентероколітах і диспепсіях. Дітям до 1 року — 1-2 чайні ложки, від 1 року — по 1-2 десертні ложки. Курс лікування гострої дизентерії 5—10 днів, а хронічної — 16—20 днів [14, 21].

Протипокази. Міцний чай не рекомендується вживати при підвищеній збудливості, безсонні, захворюваннях серцево-судинної системи, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, глаукомі. Надто міцний чай небажано вживати і цілком здоровим людям.

102. ЧАЙНИЙ ГРИБ — Medusomyces gisevii

Чайный гриб

Синоніми, народні назви. Чайний квас (укр.); маньчжурский гриб, японский гриб (рос.).

Лікарська сировина. Семи-восьмиденний настій.

Заготівля і зберігання. Культивується у посуді з 10% цукровим розчином (із додаванням чайного настою) при кімнатній температурі та вільному доступі повітря. Настій перед уживанням виливають із банки, фільтрують через кілька шарів марлі і зливають у пляшки, де він може зберігатися тривалий час, не змінюючи своїх цілющих властивостей. Необхідно раз на тиждень промивати гриб теплою перевареною водою і тримати в широкій банці, закритій марлею.

Хімічний склад. Настій містить цукри, винний спирт, вугільну кислоту, органічні кислоти, ферменти, ароматичні речовини, вітамін B_2, речовину, подібну до аскорбінової кислоти.

Фармакологічні властивості. Антибіотичний, протизапальний, знеболювальний, гіпотензивний, протисклеротичний засіб, регулює діяльність травного каналу.

Застосування.

Настій гриба. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 1 годину до їди. Дає добрий терапевтичний ефект при дизентерії, гастрогенному ентериті, ентероколіті, при спастичному коліті у людей похилого віку. Як профілактичний і лікувальний засіб уживають при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, ревмокардиті, поліартриті, простудних захворюваннях (катарі верхніх дихальних шляхів) [14].

Використовують для промивань і полоскань ротової та носової порожнини при гострих формах ангіни, хронічному тонзиліті, при запальних процесах слизових оболонок, стійкому хронічному нежитю [14].

103. ЧАСНИК ПОСІВНИЙ — Allium sativum

Родина цибулеві — Alliaceae

Чеснок посевной

Синоніми, народні назви. Лук-чеснок.

Лікарська сировина. Коренеплоди.

Хімічний склад. Сировина містить аскорбінову кислоту, вітаміни B_1, B_2, B_6, каротин, сліди йоду, ефірні олії, поліцукри (інуліни), фітонциди, фітостерини, нікотинову кислоту, органічні кислоти.

Фармакологічні властивості. Бактерицидний, фунгіцидний, протиглисний, протисклеротичний, гіпотензивний, сечо- та жовчогінний, відхаркувальний, болетамувальний, кератолітичний, депігментуючий, апетитний засіб, посилює менструації та перистальтику кишок, підвищує статеву активність.

Застосування.

Настій. 1 чайну ложку подрібненого на кашку часнику настоювати 1 годину на 400 мл холодної кип'яченої води. Уживати по 1/2 склянки тричі на день до їди при відсутності апетиту, порушенні травлення, катарі шлунка, проносі, гіпертонії, атеросклерозі, для профілактики цинги, грипу та дизентерії [14].

Відвар. 1-2 головки часнику залити 0,5 л холодного молока, парити цілу ніч у печі. Вранці пити натще по 250 г при кашлі [2].

Настоянка. Головку часнику залити 0,5 л горілки. Після настоювання уживати по чайній ложці перед їдою при гіпертонії [2].

250 г обчищених зубків залити 1 л горілки, настоювати 14 днів при температурі 30°С у добре закупореному посуді (залити воском), періодично збовтуючи. Процідити через марлю. Термін придатності 1 рік. Уживати по 10—15 крапель перед кожним прийманням їжі, додатково по 20 крапель до і після обіду при грипі, дизентерії, кишкових інфекціях [21].

Мазь. Кашку з головок часнику змішують зі смальцем і накладають двічі на день на мозолі чи бородавки [4, 21].

Інгаляції. Потовчений зубок часнику у ватному тампоні вкладати в ніздрі для профілактики грипу [14, 21].

Тампони. Товчений зубок замотують у марлю і вводять у піхву на 3-4 години щодня зранку і ввечері як фунгіцидний засіб [4, 14].

Клізми. 2 головки часнику потовкти, залити 2 склянками молока, настоювати 4-6 годин. Глистогінний засіб (при гострикаx) [4].

2-4 столові ложки (дітям 1-2 столові ложки) соку змішати з 1/2 склянки молока. Глистогінне [14].

До 10 г потовчених зубків при помішуванні додати 100 г окропу або свіжого кип'яченого молока, після настигання процідити. Розділити на дві клізми. Глистогінний засіб [14, 21].

Коренеплоди. Вживати 1/2-1 головку часнику на вечерю (краще з кислим молоком) або 2—3 зубки 1 раз на добу в їжу для профілактики і лікування атеросклерозу, як допоміжний засіб для лікування гіпертонії, при інфекційних ентероколітах [14, 21].

Печений зубець часнику кладуть у дупло хворого зуба [2, 21].

Подрібнену головку часнику змішують із 250 мл простокваші, витримують цілу ніч. Випити в 2-3 прийоми [14, 21].

Товчені головки змішати з розведеним медом і вживати по чайній ложці через 1-2 години при бронхітах і простудних захворюваннях [21].

Товчені головки часнику у вигляді кашки наносити на голову щовечора на 2 години (протягом 6-7 днів) при лупі [21].

Протипокази. Не можна вживати хворим на епілепсію, вагітним жінкам і при запаленні нирок.

104. ЧЕРЕДА ТРИРОЗДІЛЬНА — Bidens tripartita

Родина складноцвіті — Asteraceae

Череда трехраздельная

Синоніми, народні назви. Дідові вуші, золотушна трава, козі ріжки, кошки, купчак болотний, причепа, реп'яхи собачі, стрілки, товстушка, туруча, чорнобривець болотяний (укр.); репяшки (рос.).

Лікарська сировина. Трава.

Заготівля і зберігання. Збирають траву в фазі бутонізації, обриваючи листя і молоді верхівки. Сушать на відкритому повітрі під навісом, на горищі, розстеляючи тонким шаром і постійно перевертаючи сировину. В сушарках сушать при температурі 35—40°С. Зберігають у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Трава містить каротин, аскорбінову кислоту, гіркоти, флавоноїди, дубильні речовини, ефірну олію, слиз, алкалоїди, кумарини, аміни, мікроелементи.

Фармакологічні властивості. Антиалергічний, сечогінний, потогінний, жовчогінний, гіпотензивний, апетитний, заспокійливий, бактерицидний, протизапальний, ранозагоювальний засіб, поліпшує обмін речовин.

Застосування.

Настій. Столову ложку трави залити склянкою окропу, настоювати 15 хвилин. Уживати по 1/4 склянки тричі на день через 30—60 хвилин після їди при діатезах, для поліпшення травлення, як сечо- та жовчогінний засіб [2, 5].

20 г сировини залити 200 мл окропу, настоювати у теплому місці цілу ніч. Уживати по столовій ложці 3-4 рази на день або пити як чай без дозування при діатезах [4].

10 г трави залити 200 мл окропу. Вживати по 1/2 чайної ложки тричі на день для лікування скрофульозу (золотухи). Паралельно приймають ванни з трави череди тричі на тиждень [14].

15 г трави залити 400 мл окропу, настоювати 30 хвилин. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день до їди при захворюваннях сечостатевих органів, простудних захворюваннях, артритах, подагрі [14].

Чай. Столову ложку подрібненої сировини запарити склянкою окропу, настоювати цілу ніч або хвильку варити. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день при шкірних захворюваннях, діатезах [11].

Відвар. 3 столові ложки трави залити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин. Використовують для припарок, ванн, обмивання і протирання обличчя для надання шкірі еластичності, знищення вугрів і прищів [4, 14].

15—30 г трави кип'ятити 10 хвилин в 1 л води, процідити і додати до ванни, яку приймають при діатезах [14].

20—25 г трави на 200 мл води. Вживати по 2-3 столові ложки тричі на день для лікування псоріазу. Паралельно зовнішньо використовують мазь череди [14].

Мазь. Готують 2,5—3% мазь із екстракту череди (одержують на 70% спирті у співвідношенні 1:1) на суміші рівних частин вазеліну та ланоліну. Втирають у шкіру 1 раз на день при псоріазі [14].

105. ЧЕРЕМХА ЗВИЧАЙНА —
Padus racemosa
Родина розові — Rosaceae
Черемуха обыкновенная

Синоніми, народні назви. Калакалуша, коцюрба, маївка, черемшина (укр.); колококуша (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, квіти, кора, листя.

Заготівля і зберігання. Кору заготовляють навесні з молодих гілок; квіти — в період повного цвітіння. Як тільки рослина відцвіте, відразу заготовляють листя. Плоди збирають восени після повного дозрівання. Сушать сировину на відкритому повітрі під навісами (плоди на сонці) або в сушарках при температурі до 60°С, відділяючи від плодів гілочки та плодоніжки. Термін придатності плодів 5 років.

Хімічний склад. Плоди містять флавоноїди, антоціани, органічні кислоти, ціаногеи — амігдалин, вуглеводи, вітамін С, каротини. У квітах містяться флавоноїди, стероїди, тритерпени, вуглеводи, в листі — флавоноїди, фенолкарбонові кислоти, вітаміни С, Е, Р, каротин, амігдалин, ефірна олія, у корі — дубильні речовини, вуглеводи, амігдалин.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, протизапальний, фітонцидний, сечогінний, потогінний, протигарячковий, протидіабетичний засіб.

Застосування.

Настій. 10 г сухих плодів заварити у 300 мл окропу в скляному посуді, закутати на 2-3 години. Пити по 100 мл тричі на день як сечогінний засіб, при диспепсіях та ентеритах, при легких формах діабету [10].

10 г (столову ложку) плодів залити 200 мл окропу, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолоджувати 45 хвилин. Уживати по 1/2 склянки двічі на день за 30 хвилин до їди як в'яжучий та сечогінний засіб, при ентеритах, диспепсіях різного походження [14, 22].

5 г кори на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день як сечогінний, потогінний та протигарячковий засіб [14].

20 г плодів залити 200 мл окропу. Настоювати 2 години, процідити і розвести перевареною водою до 1 л. Використовують для спринцювань (зранку і ввечері) при хронічному кольпіті та білях [14].

Чайну ложку квітів або листя настоювати 8 годин на склянці холодної води. Використовують для примочок на очі при кон'юнктивітах і кератитах [14, 16].

Відвар. Столову ложку плодів заварити в склянці окропу, прокип'ятити 20 хвилин. Уживати по 1/2 склянки двічі-тричі на день як в'яжучий засіб при діареї [16, 22].

Кисіль. 250 г плодів залити 350 мл окропу, кип'ятити 25 хвилин. Розмішати та через сито відділити м'якоть від кісточок. Додати 25 г цукру та 10 г крохмалю, розведеного в 50 мл холодної води. Довести до кипіння і вживати замість настою [10].

Компот. 200 г свіжих плодів черемхи та 150 г свіжих яблук залити 1 л води, додати 60 г цукру і варити до готовності. Вживати замість настою [10].

Пиріжки. Плоди висушити, розмолоти (потовкти в ступці). До 350 г черемхового борошна додати 50 г толокна та 50 г цукру, влити трохи води та добре розмішати. Пиріжки приготувати з дріжджового тіста, начинити і випікати в духовці [10].

Протипоказн. Внутрішнє застосування вимагає обережності — рослина отруйна!

106. ЧЕРЕШНЯ

Cerasus avium

Родина розові — Rosaceae

Черешня

Синоніми, народні назви. Черешня дика (укр.); вишня птичья (рос.).

Лікарська сировина, Плоди, плодоніжки, листя, квіти.

Хімічний склад. Плоди містять цукри, органічні кислоти, дубильні речовини, фенольні сполуки, каротин, аскорбінову кислоту, вітаміни B_1, B_2, B_6, Р, РР, фолієву кислоту, солі заліза.

Фармакологічні властивості. Загальнозміцнювальний, апетитний, протианемічний, проносний, гіпотензивний, протидіабетичний засіб.

Застосування.

Листя і квіти. Використовують при простудних захворюваннях [22].

Плодоніжки. Виготовляють настої і відвари й застосовують як сечогінний засіб при нирковокам'яній хворобі, захворюваннях суглобів, набряках, проносах [14].

Плоди. Застосовують для дитячого харчування у вигляді соків, компотів, пюре й у свіжому вигляді. Рекомендуються при атонії кишечника, спастичних колітах і запорах зі слабкою перистальтикою кишківника, гіперацидних гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, як загальнозміцнювальний та апетитний засіб. Сік і відвар із плодів рекомендується для поліпшення травлення [14, 15, 22].

107. ЧОРНИЦЯ ЗВИЧАЙНА — Vaccinium myrtillus

Родина брусницеві — Vacciniaceae

Черника обыкновенная

Синоніми, народні назви. Афини іванові, боровиця, гафина, дурниця, ягода чорна, яфиня.

Лікарська сировина. Плоди, листя.

Заготівля і зберігання. Збирають добре дозрілі, непошкоджені ягоди вранці або надвечір, у суху погоду. Спочатку пров'ялюють у сушарках протягом 2-3 годин при температурі 35—40°С, потім досушують при температурі 55—60°С. Зберігають у паперових мішечках. Термін придатності 2 роки. Листя заготовляють під час цвітіння рослини. Сушать у затінку або в добре провітрюваному приміщенні. Зберігають у добре закритих банках.

Хімічний склад. Плоди містять вітаміни С, B_1, B_2, РР, каротин, антоціани, органічні кислоти, дубильні речовини, цукри, пектини, глікозид арбутин, мінеральні солі. У листі містяться дубильні речовини, флавоноїди, аскорбінова кислота, ефірні олії.

Фармакологічні властивості. В'яжучий, протизапальний, сечогінний, гіпоглікемічний, протипроносний, кровоспинний засіб, регулює діяльність травного каналу та обмін речовин.

Застосування.

Настій. 2-3 столові ложки сухих ягід настоювати 8 годин на склянці холодної води. Уживати по 1/3—1/2 склянки 3-4 рази на день як в'яжучий засіб, при цукровому діабеті, циститах, уретритах, ентероколітах, сечо- та жовчнокам'яній хворобах [14].

2 чайні ложки плодів залити 300 мл окропу, настоювати 8 годин. Випити протягом доби як сечогінний засіб та при проносах [21].

Відвар. 10 г листя на 1 л окропу або 1-2 чайні ложки ягід на склянку окропу. Вживати по 1-3 столові ложки тричі на день для регуляції діяльності травного каналу й обміну речовин. Зовнішньо використовують для примочок при екземах і клізм при гемороїдальних кровотечах [4].

60 г листків на 1 л води. Використовують у вигляді клізм при гемороїдальних кровотечах [11].

100 г свіжих плодів залити 500 мл окропу, після настоювання упарити наполовину. Використовувати для компресів і примочок при мокнучих екземах, псоріазі, опіках, гнійних виразках [14].

40 г плодів залити 200 мл води, варити 20 хвилин. Уживати по 5-6 столових ложок на день протягом тривалого часу при хронічному ревматизмі [21].

Чай. 60 г листків залити 1 л води, настоювати 12 годин, варити 5 хвилин, напарювати 1 годину. Вживати по 3/4 склянки 5 разів на день через 30 хвилин після їди при проносах, цукровому діабеті, диспепсії, болях у шлунку та кишках, гастриті, ентероколіті. Зовнішньо використовують для спринцювань і клізм при геморої [10, 11, 14].

Настоянка. 8 столових ложок плодів покласти в склянку, на 0,5 л заповнену горілкою, витримати декілька місяців. Уживати по 10—12 крапель на грудочку цукру або з ложечкою води при болях у шлунку [21].

Ягідне вино. 25 г сухих ягід кип'ятити 20 хвилин у невеликій кількості води, додати 250 мл червоного вина і ще кип'ятити 10 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день при хронічному коліті [4, 14].

Плоди. Декілька сухих ягід добре розжувати, а потім ковтати. Уживають при проносах [21].

Сік. Одержують зі свіжих плодів і використовують для компресів і примочок при мокнучих екземах, псоріазі, опіках, гнійних виразках. Сік зі свіжих листків, змішаний із водою, використовують для полоскання ротової порожнини при ангіні, стоматитах [11, 14].

Компреси. Обварюють свіжі ягоди і накладають на уражені місця у вигляді компресу при екземах [11].

Компот. 150 г цукру розчинити в 1 л води, довести до кипіння і додати 2 склянки свіжих ягід, прокип'ятити 10 хвилин. Уживати охолодженим [10].

Напій. У склянку з молоком покласти 15 г цукру та півсклянки плодів, розмішати [10].

Кисіль. 25 г сухих ягід залити 1 л води, варити до розм'якшення, перетерти через сито. До соку додати 100 г цукру, 50 г крохмалю, розведеного в холодній воді, та, помішуючи, довести до кипіння. Охолодити [10].

Морс. 1 склянку свіжих ягід розім'яти, вичавити сік і поставити його в холодильник. Вичавки залити 1 л гарячої води, прокип'ятити 12 хвилин, процідити і відвар змішати з соком, додати півсклянки цукру [10].

108. ШИПШИНА СОБАЧА (корична) — Rosa canina (Rosa cinnamomea)

Родина розові — Rosaceae

Шиповник собачий (коричный)

Синоніми, народні назви. Шипшина корична — шипшина травнева, рожа, рожа майова, рожа цинамонова, шуплина, шюпшина. Шипшина собача — рожа, серберина, шипица, шипшинник, шюпшина; гечі-печі, глох, глохінка, голодувина, дербенка, драчка, драк, роза гайова, роза дика, роза польова, свербар, свербило, свербіган, свербнус, сорболуз, терпигузка, троянда, шипчак (укр.); шиповник обыкновенный, роза собачья (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, квіти, листя, корені.

Заготівля і зберігання. Доспілі плоди збирають до заморозків, коли вони ще тверді. Сушать негайно у добре нагрітих печах, сушарках при температурі 60—90°С, розстеляючи сировину тонким шаром, або в теплих приміщеннях, періодично перемішуючи. Термін придатності 2 роки.

Хімічний склад. Плоди шипшини собачої і коричної містять каротиноїди, вітаміни С, B_1, B_2, К, Е, B_6, біофлавоноїди, цукри, пектинові речовини, органічні кислоти, дубильні речовини, солі заліза, марганцю, фосфору, магнію, кальцію.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, сечогінний, жовчогінний, антисклеротичний, протизапальний, ранозагоювальний засіб, стимулює опірність організму.

Застосування.

Настій. Столову ложку листків залити склянкою окропу, настоювати 10 хвилин. Уживати по склянці на день перед їдою для поліпшення моторики шлунка, заспокоєння болей у шлунку, зменшення кількості позивів при проносах [11, 16].

10 г (столову ложку) подрібнених плодів залити 200 мл гарячої води, нагрівати на киплячій водяній бані 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Уживати по 1/2 склянки двічі-тричі на день після їди при гіпо- й авітамінозах С і Р, гастритах, виразковій хворобі, атеросклерозі, гострих і хронічних захворюваннях печінки, кишківника, кровотечах [14, 22].

3 столові ложки подрібнених плодів залити 2 склянками окропу, варити 10 хвилин, настоювати 12 годин. Уживати по 1/3 склянки тричі на день при виразковій хворобі, атеросклерозі, жовчно- і сечокам'яній хворобах [21].

1 л води кип'ятити 1-2 хвилини, додати 3-4 чайні ложки цукру, 30 г цілих плодів і варити 5-10 хвилин, настоювати в холодному місці 2-3 години. Уживати по 2-3 склянки на день як жовчо- і сечогінний засіб [21].

Відвар. 40—50 г подрібнених плодів шипшини коричної залити 1 л окропу. Вживати по 1/2 склянки 3-4 рази на день для профілактики і лікування гіпо- й авітамінозів С і Р, при холециститах, холангітах, гепатитах [5].

20 г подрібнених плодів шипшини собачої залити склянкою окропу. Пити як чай при простудних захворюваннях для стимуляції опірності організму [5].

Столову ложку потовчених плодів шипшини коричної залити 300 мл окропу, кип'ятити 6—7 хвилин, настоювати 2 години. Пити по 150 мл уранці та ввечері, не поспішаючи, ковтками при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та як полівітамінний засіб [10].

2 столові ложки подрібнених коренів шипшини залити 2 склянками води, кип'ятити 15 хвилин, настоювати до охолодження. Уживати тричі на день по склянці перед їдою при нирковокам'яній хворобі, захворюваннях печінки і сечових органів та при малярії [10, 16].

Столову ложку потовчених плодів залити склянкою окропу, кип'ятити 5 хвилин. Уживати по склянці вранці та ввечері при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах із недостатньою шлунковою секрецією, різних формах анемій, сечо- і жовчнокам'яній хворобах, атеросклерозі, злоякісних пухлинах [11, 16].

Настоянка. Склянку дрібно порізаних підсушених плодів змішати з 1—1,5 склянками цукру і 3 склянками 70% спирту, настояти 5 днів на сонці, долити ще 3 склянки 40% горілки, настояти на сонці 5 днів, відцідити. Уживати по 15 г двічі на день після їди при сечо- і жовчнокам'яній хворобах, атеросклерозі, гастритах, виразковій хворобі [11, 16].

Настій-пюре. 2 столові ложки плодів розтерти і залити 2 склянками окропу, кип'ятити у закритому посуді 20 хвилин. Через 1 годину процідити

і крізь густу тканину протерти масу плодів. Додати цукру чи сиропу до смаку. Вживати по 1/2 склянки двічі на день (уранці і ввечері) як полівітамінний засіб [16].

Плоди. Уживати в сирому вигляді як полівітамінний засіб [5].

Чай. Подрібнити 2 столові ложки плодів, залити 2 склянками гарячої води і настоювати в темному місці 4-5 годин, процідити через марлю, додати 20 г цукру. Пити по 1/2 склянки перед їдою як вітамінний засіб [7].

10 г цілих плодів залити склянкою окропу, кип'ятити 10 хвилин в емальованому посуді, настоювати 20—22 години. Пити по склянці на день як вітамінний засіб [7].

Напій. 8 столових ложок подрібнених плодів залити 4 склянками гарячої води, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4-6 годин, процідити, додати 4 столові ложки цукру, декілька крапель лимонного соку [7].

7 столових ложок сухих плодів розім'яти і залити 1 л окропу, кип'ятити 12 хвилин, настоювати 6 годин, процідити, додати 4 столові ложки цукру [10].

Сироп. 1 кг свіжих плодів відділити від насіння, промити, пропустити через м'ясорубку, залити 0,5 л води і кип'ятити 10 хвилин, додати 60% цукровий сироп (1 кг цукру на 7 склянок води) і знову варити 15—20 хвилин, процідити і розлити в пляшки. Уживати як полівітамінний засіб, при холециститах, холангітах, гепатитах [5, 7].

Варення із пелюсток. 400 г цукру розчинити в 0,5 л води, прокип'ятити 15—20 хвилин, настояти 3 години, сиропом залити 50 г пелюсток, довести до кипіння, додати 1 г цитринової кислоти, прокип'ятити 1 хвилину і розлити в скляні банки [10].

Повидло. 1 кг свіжих плодів звільнити від насіння, промити і варити в 300 мл води, поки вони не розм'якнуть. Протерте крізь сито пюре довести до кипіння, додати 600 г цукру та варити до готовності. Розлити в склянки та пастеризувати 25—35 хвилин [10].

109. ШОВКОВИЦЯ БІЛА (шовковиця чорна) — Morus alba (Morus nigra)

Родина шовковицеві — Moraceae

Шелковица белая (шелковица черная)

Синоніми, народні назви. Мерва, морва (укр.); тут белый, тут черный (рос.).

Лікарська сировина. Плоди, листя, кора коренів і гілок.

Заготівля і зберігання. Кору з гілок заготовляють навесні, з коренів — восени. Листя збирають у період цвітіння рослини, сушать на повітрі у затінку або в приміщеннях із доброю вентиляцією, розстеливши тонким шаром. Плоди збирають після повного дозрівання.

Хімічний склад. Листя шовковиці містить флавоноїди, стероїди, орга-

нічні кислоти, дубильні речовини, вітамін С, каротин, ефірну олію, плоди — флавоноїди, вітаміни B_1, B_2, С, РР, каротин, органічні кислоти, ефірну олію, вищі жирні кислоти, ліпіди, цукри, солі заліза, кора гілок — тритерпеноїди, флавоноїди, дубильні речовини, ситостерини, кора коренів — ситостерини, флавоноїди, токофероли.

Фармакологічні властивості. Плоди — відхаркувальний, сечогінний, легкий проносний, антисептичний засіб, посилюють кровотворення, поліпшують обмін речовин; листя — гіпотензивний, анальгетичний, седативний, протизапальний, гіпоглікемічний, протикашлевий, жарознижувальний, потогінний і жовчогінний засіб, посилює статеву потенцію.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки подрібнених свіжих плодів настоювати 4 години на склянці окропу. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день до їди як відхаркувальний, сечогінний і легкий проносний засіб. Зовнішньо використовують для полоскань при виразках ротової порожнини і горла [14].

2 столові ложки листя залити 400 мл окропу, настоювати 1 годину. Пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди як гіпотензивний, гіпоглікемічний, седативний, болетамувальний і протизапальний засіб [14].

1 частину спорошкованої кори гілок настояти на 30 частинах рослинної олії. Використовують для змащування ран, подряпин, порізів і виразок [14].

Відвар. Чайну ложку кори коренів залити 500 мл окропу, довести до кипіння і варити 10 хвилин. Пити по 1/2 склянки 4 рази на день до їди як протизапальний, седативний, гіпоглікемічний, гіпотензивний та анальгетичний засіб [14].

Настоянка. 1 частину листків настояти на 15 частинах спирту. Вживають як потогінний і жовчогінний засіб [15].

Плоди. Уживають у свіжому вигляді по 200—350 г 4—5 разів на день після їди (курс лікування — 3-4 тижні) при міокардіостроф ії і пороках серця [14].

Сік. Свіжий сік розводять водою і використовують для полоскань при виразках ротової порожнини та горла [14].

Листя. Сухе листя порошкують і посипають страви перед їдою при легких формах цукрового діабету [14].

110. ШПИНАТ ГОРОДНІЙ — Spinacia oleracea

Родина лободові — Chenopodiaceae

Шпинат огородный

Лікарська сировина. Листя.

Заготівля і зберігання. Заготовляють молоде розеткове листя.

Хімічний склад. Листя містить вітаміни B_1, B_2, К, Е, Д, С, РР, фолієву кислоту, флавоноїди (рутин), стерини, ліпіди, білки, вуглеводи, органічні кислоти, сполуки йоду, заліза, фосфору, калію, кальцію, магнію.

Фармакологічні властивості. Полівітамінний, легкий проносний, капілярозміцнювальний, протизапальний, протисклеротичний, протидіабетичний і гіпотензивний засіб.

Застосування.

Настій. 10 г свіжого листя залити 200 мл окропу. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день при в'ялій перистальтиці кишківника та метеоризмі [14, 22].

Маска. Подрібнене свіже листя зварити в несоленій воді або молоці, викласти на марлю, а потім прикласти до обличчя і шиї. Маску зняти, шкіру протерти лосьйоном. Використовують при подразненні шкіри [24].

Листя. Зі свіжого листя виготовляють салати, використовують для приготування перших і других страв. Рекомендується при гіпохромній анемії, гастритах, ентероколітах, ожирінні, цукровому діабеті, гіпертонії, особливо корисний для дітей, вагітних і ослаблених хворих [14, 22].

Страви зі шпинату слід зберігати в холодильнику. При зберіганні їх протягом 1-2 діб при кімнатній температурі утворюються азотистокислі солі, які, всмоктавшись у кров, призводять до утворення метгемоглобіну, порушуючи тканинне дихання.

111. ЩАВЕЛЬ КИСЛИЙ — Rumex acetosa

Родина гречкові — Polygonaceae

Щавель кислый

Синоніми, народні назви. Щавель звичайний, киселець, гречка дика, злодій, квасець, квасниця, квасок, щавій, щавник (укр.); макрыш (рос.).

Лікарська сировина. Листя, корені.

Заготівля і зберігання. Листя збирають у травні-червні, корені — восени.

Хімічний склад. Листя щавлю кислого містить аскорбінову кислоту, щавлеву кислоту, каротин, вітамін B_1, органічні кислоти, дубильні речовини, флавоноїди, білки, ліпіди, солі заліза та калію. У корінні є значна кількість антра- і таноглікозидів, вітамін К.

Фармакологічні властивості. Вітамінний, сечогінний, тонізуючий, протигнильний, проносний, кровоспинний, дієтичний, жовчогінний, в'яжучий, капілярозміцнювальний, протисклеротичний, протизапальний, глистогінний засіб.

Застосування.

Настій. Столова ложка свіжого листя на 2 склянки окропу. Вживати по столовій ложці 3-4 рази на день як протицинготний, тонізуючий засіб. Зовнішньо використовують для полоскань при ангіні, запаленні ясен [4].

20 г трави з корінням на 200 мл окропу. Вживати по столовій ложці тричі на день при проносах. Зовнішньо використовують для компресів, примочок і полоскань при ранах, шкірних захворюваннях, ангіні [14].

Чайну ложку листків залити 2 склянками води, варити 15 хвилин, настоювати 1,5—2 години. Уживати по 1/2 склянки за 15 хвилин до їди як протицинготний, тонізуючий і сечогінний засіб [21].

10—15 г листків залити 2 склянками окропу, настоювати до вистигання. Пити протягом доби для поліпшення функції печінки та жовчного міхура [21].

Відвар. 30 г подрібнених сухих коренів залити 1 л води, кип'ятити 1 годину, настоювати 30 хвилин. Пити по 50 мл двічі на день при запої, захворюваннях печінки, як глистогінний засіб [10].

Порошок. Готують зі сушених коренів. Уживають по 0,5 г на прийом (на ніч) як проносний засіб [14].

Свіже листя. Уживають при ожирінні, діабеті. Товчене листя прикладають до старих ран і виразок. Зовнішньо використовують для лікування запалення ясен, ангіни, при шкірних запальних захворюваннях [4, 14].

Сік. Готують зі свіжого листя і вживають по столовій ложці тричі на день до їди як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки та жовчного міхура [14].

Протипоказн. Не можна вживати при наявності в нирках оксалатних камінців. Надмірне вживання може порушити сольовий обмін.

112. ЩАВЕЛЬ КІНСЬКИЙ — Rumex confertus

Родина гречкові — Polygonaceae

Щавель конский

Синоніми, народні назви. Кислица конская, коневник (рос.).

Лікарська сировина. Корінь, насіння.

Заготівля і зберігання. Заготовляють корені восени, на початку відмирання надземних органів (серпень-вересень) або ранньою весною (квітень-травень). Викопують лопатою, миють холодною водою, пров'ялюють на повітрі. Сушать на горищах або під навісами, розіклавши сировину тонким шаром, періодично перемішують. У сушарках сушать при температурі 50—60°С. Зберігають у тканинних або паперових мішках у сухому, добре провітрюваному приміщенні. Термін придатності 3 роки.

Хімічний склад. Щавель кінський містить дубильні речовини, органічні кислоти, глікозиди, флавоноїди, ефірну олію, вітаміни С, К, Р, каротин, смоли, антрохінони, оксалат кальцію, солі заліза.

Фармакологічні властивості. Проносний (у великих дозах), протипроносний (у малих дозах), кровоспинний, протизапальний, бактерицидний, глистогінний, ранозагоювальний, гіпотензивний, жовчогінний і холекінетичний засіб.

Застосування.

Настій. 15 г коренів на 100 мл гарячої води. Пити протягом години ложками при хронічному кашлі, шлункових розладах [11].

Відвар. 20—30 г подрібнених кореневищ залити 1,5 л окропу, кип'ятити 1 годину, настоювати 30 хвилин. Уживати по 1/2—1 склянці 1-2 рази на день при захворюваннях шлунково-кишкового тракту [4].

2 столові ложки подрібнених коренів залити склянкою води, варити 7 хвилин. Уживати по столовій ложці тричі на день при запорах [11].

5 г (2 столові ложки) коренів на 200 мл окропу. Вживати по 1/3 склянки двічі-тричі на день за 30 хвилин до їди як в'яжучий, протиглисний і кровоспинний засіб; по 1/2 склянки на ніч як проносний засіб. Зовнішньо використовують для полоскання ротоглотки при запальних захворюваннях [14].

Столову ложку коренів залити 1 л окропу і кип'ятити 5 хвилин, процідити. Використовують для одного спринцювання при запальних захворюваннях піхви і вульви, при білях [14].

Настоянка. 1 частина коренів і 4 частини спирту. Вживати по 20—30 крапель тричі на день при шлункових розладах, як кровоспинний та гіпотензивний засіб [11].

Готують із коренів на міцній горілці у співвідношенні 1:10. Уживати по 50—60 крапель тричі на день протягом 2-3 тижнів при гіпертонії та шлункових розладах [14].

Порошок. Порошкують сухі корені і вживають по 0,5 г тричі на день як проносний засіб. Зовнішньо порошок використовують як присипку при запальних шкірних захворюваннях [4].

Порошкують сухі корені чи насіння і вживають: порошок із насіння по 0,5-2 г тричі на день, порошок із коренів по 0,25 г тричі на день проти проносу, а по 0,5 г (1/2 чайної ложки) при запорах [11, 14].

113. ЯБЛУНЯ ЛІСОВА — Malus sylvestris

Родина розові — Rosaceae

Яблоня лесная

Синоніми, народні назви. Яблуня домашня, яблуня рання, квасниця, кислиця, планка, яблинка, яблінь, яблуника.

Лікарська сировина. Плоди, листя.

Заготівля і зберігання. Листя збирають після цвітіння рослини. Плоди після повного дозрівання обережно зривають із дерева, складають у дерев'яну тару. Плоди необхідно зберігати у холодному приміщенні. Термін придатності 2—5 місяців.

Хімічний склад. Плоди містять вуглеводи, органічні кислоти, каротиноїди, вітаміни С, B_1, B_2, B_3, B_6, Е, РР, дубильні речовини, флавоноїди, антоціани, ефірну олію, сполуки заліза, фосфору.

Фармакологічні властивості. Дієтичний продукт, легкий проносний, сечогінний, протикашлевий, протизапальний, потогінний, заспокійливий, антисклеротичний, гіпотензивний, протиревматичний, протианемічний засіб.

Застосування.

Настій. Столову ложку порошку зі сушених шкірок яблук настояти на склянці окропу. Вживати для поліпшення сольового обміну [8].

Чай. 2-3 необчищені яблука варити 15 хвилин в 1 л води. Уживають для покращення сольового обміну [8].

10 яблук порізати на шматочки, залити 1 л води, кип'ятити 10 хвилин і додати цукру на смак. Уживають при сечокам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі, кашлі, хрипоті, катарі шлунка, колітах [14].

Відвар. Подрібнене листя залити чотирикратним об'ємом окропу, кип'ятити 10—15 хвилин. Уживають по десертній ложці двічі-тричі на день як джерело вітаміну С [14].

Плоди. Уживають у свіжому вигляді при гіпоацидному гастриті, спастичних колітах, дискінезії жовчних шляхів за гіпокінетичним типом, при авітамінозах. Терті яблука використовують для лікування синяків на шкірі, опіків, обморожень, виразок, тріщин на сосках у матерів-годувальниць [14].

Уживають за день лише 1,5-2 кг яблук. Розвантажувальні дні 1 раз на тиждень при зайвій масі [15].

Печені яблука вживають при хронічних запорах, як сечогінний засіб при набряках [14, 15].

Яблучний оцет. 0,8 кг тертих яблук залити 1 л води, додати 100 г меду, 10 г пекарських дріжджів і 20 г сухого житнього хліба. Настоювати 10 днів у темноті при температурі 20—30°С, перемішуючи двічі-тричі на день. Перецідити. Сік зберігати у теплі 40—60 днів до закінчення бродіння і освітлення рідини. Відфільтрувати, перелити в пляшки, закоркувати їх, закупорити воском. Зберігати в прохолодному місці. Уживають 2 чайні ложки оцту та 2 чайні ложки меду на склянку води 1-3 рази на день при розумовій і фізичній перевтомі. Чайну ложку оцту розводять у склянці води і використовують для полоскань при стрептококовій ангіні [15].

Маска. Роблять аплікації із тертого яблука при запальних захворюваннях шкіри [14].

Очищені від шкіри яблука натерти на терці, додати столову ложку маслинової олії, молока або сметани. При жирній шкірі додати ще білок одного яйця [24].

Салат. 3 яблука та 2 моркви натерти, змішати, посипати 1 столовою ложкою цукру і полити сметаною [10].

200 г натертих яблук змішати з 300 г вареного буряка, 100 г ожини або шовковиці, полити сметаною або майонезом [10].

Морс. Віджати сік 4-5 кислих яблук, додати 1 л кип'яченої води, 2-3 столові ложки цукру і кориці на смак [8].

При ентероколіті, виразковій хворобі шлунка необхідно зрізувати шкіру з плодів.

114. ЯЛИЦЯ СИБІРСЬКА —
Abies sibirica
Родина соснові — Pinaceae
Пихта сибирская

Лікарська сировина. Бруньки, зелені однорічні пагони, зелені нестиглі шишки, хвоя, живиця.

Заготівля і зберігання. Бруньки заготовляють до початку їх розпукування. Сушать у теплому приміщенні або на сонці, розстеливши тонким шаром. Шишки збирають у червні-вересні, а хвою — у будь-яку пору року. Живицю одержують шляхом підсочки в період росту молодих шишок (червень-серпень) у суху погоду. Пагони збирають протягом травня і в першій декаді червня. Зберігають у добре закритих банках або бляшанках.

Хімічний склад. Сировина містить ефірні олії, смолисті речовини, аскорбінову кислоту, каротин, токофероли, дубильні речовини.

Фармакологічні властивості. Відхаркувальний, сечогінний, дезинфікуючий, кровоочисний, знеболювальний, протицинготний засіб.

Застосування.

Настій. 30 г пагонів залити 1 л окропу, настояти 10 хвилин. Уживати по 1,5 склянки тричі на день при запаленнях верхніх дихальних шляхів, туберкульозі легень, подагрі, циститі, виразках шлунка [14].

250 г хвої кип'ятити 5 хвилин в 1 л води, настояти 2 години, процідити. Використовують для полоскання при запаленнях гортані, для компресів на шию з відвареної хвої при ревматизмі (тримати 6 годин) [14].

100 г суміші (порівну) хвої і шишок залити 1 л окропу, настоювати 20 хвилин, процідити. Використовують щодня протягом тижня для сидячих ванн при білях у жінок і для ножних ванн при пітливості ніг [14].

Відвар. 10 г (столову ложку) сушених бруньок залити 200 мл окропу. Пити по 1/2—1/3 склянки двічі-тричі на день після їди при бронхітах, туберкульозі легень, подагрі, ревматизмі, циститі, виразці шлунка [14].

30 г хвої залити склянкою холодної води, кип'ятити 20 хвилин, охолодити, додати меду або цукру до смаку. Випивають за день при цинзі [14].

50 г хвої на 1 л окропу, кип'ятять 10 хвилин. Із одержаного відвару прикладають компреси на обморожені ділянки шкіри [14].

500 г хвої залити 1 л води, кип'ятити 10 хвилин, процідити. Використовують у вигляді компресів або натирань при розширенні вен [14].

115. ЯЧМІНЬ ЗВИЧАЙНИЙ —
Hordeum vulgare
Родина злакові — Gramineae
Ячмень обыкновенный

Лікарська сировина. Зерно.

Хімічний склад. Зернівки ячменю містять білки, вуглеводи, жири, клітковину, ферменти, вітаміни групи В, Д, Е, каротин, зольні речовини.

Фармакологічні властивості. Пом'якшувальний, обволікувальний, протизапальний, кровоочисний засіб.

Застосування.

Настій. 2 столові ложки солодового борошна (для одержання солодового борошна зерно пророщують, сушать і розмелюють) залити 1 л окропу, настоювати 4 години. Пити по 1/2 склянки 4-6 разів на день, підсолоджуючи цукром або медом, при запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, як кровоочисний засіб при висипах на шкірі, псоріазі, екземі, фурункульозі [4].

1,5 кг ячмінного солоду (приготування див. вище) залити 3 л окропу, настоювати 30 хвилин, процідити і додати до повної ванни води (для дитячої ванни беруть 500 г солоду). Ванну приймають при обширних запальних ураженнях шкіри [14, 22].

Відвар. 20 г зерна настоювати 5 годин на склянці холодної води, варити 10 хвилин, процідити. Пити по столовій ложці 4-6 разів на день при запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту [14, 22].

Супи, каші. Ячмінні супи та каші корисно вживати людям із зайвою масою тіла [14].

1. Плоди шипшини та плоди смородини чорної (порівну).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 2 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

2 чайні ложки збору залити 2 склянками окропу, настоювати 1 годину, процідити і додати цукру до смаку. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день [17].

2. Плоди шипшини та плоди горобини звичайної (порівну).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

Столову ложку суміші ошпарити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати протягом доби, процідити. Пити по склянці тричі на день [16].

2 чайні ложки збору залити 2 склянками окропу, настоювати 1 годину, процідити і додати цукру до смаку. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день [17].

3. Плоди шипшини та плоди брусниці (порівну).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

4. Листя кропиви дводомної (3 частини) та плоди горобини звичайної (7 частин).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

2 чайні ложки збору залити 2 склянками окропу, настоювати 1 годину, процідити і додати цукру до смаку. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день [17].

5. Листя кропиви дводомної (3 частини), плоди брусниці (1 частина) та плоди шипшини (3 частини).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

6. Плоди шипшини та плоди малини (порівну).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

7. Плоди шипшини (3 частини), плоди смородини або горобини звичайної (1 частина), листя кропиви дводомної (3 частини) та коренеплоди моркви посівної (3 частини).

Столову ложку суміші заварити 2 склянками окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

2 столові ложки суміші (плодів шипшини, смородини, листя кропиви дводомної, коренеплодів моркви — по столовій ложці) настоювати на 2 склянках окропу. Пити по 1/2 склянки 3-4 рази на день [16].

8. Плоди шипшини, листя смородини чорної, листя малини та листя брусниці (порівну).

2 столові ложки суміші заварити склянкою окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати 4 години, процідити. Пити по 1/2 склянки тричі на день [14, 18].

Абрикос звичайний

Агрус звичайний

Айва довгаста

Арніка гірська

Артишок посівний

Апельсин китайський

Бавовник шорсткий

Баклажан

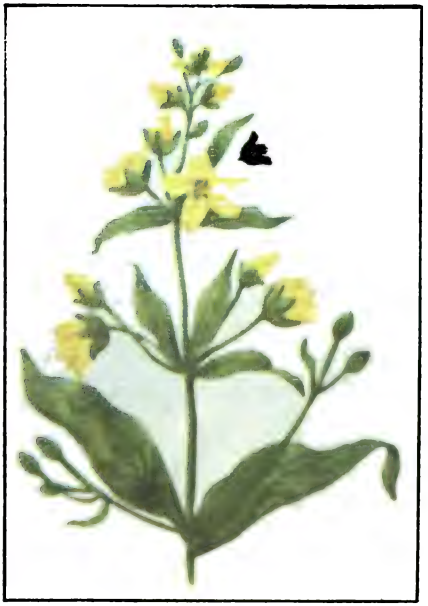
Береза бородавчаста

Брусниця звичайна

Бузина чорна

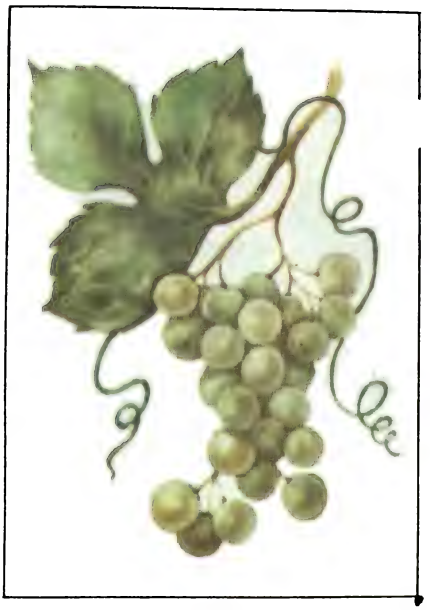
Буряк звичайний

Буяхи



Вербозілля звичайне

Великоголовник сафлороподібний



Виноград справжній

Вишня звичайна

Волошка синя

Гарбуз звичайний

Герань кривавo-червона

Гібіск їстівний

Гірчак перцевий

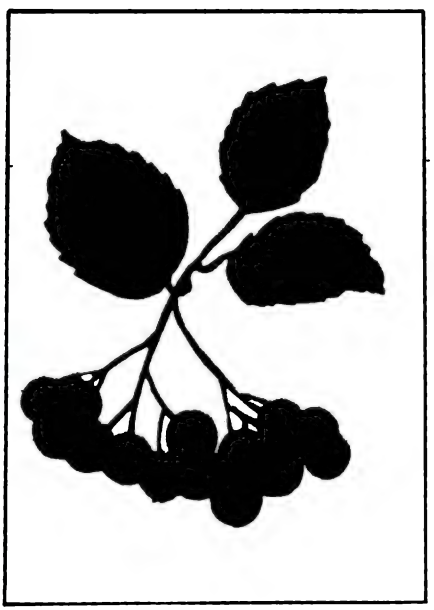
Гірчак почечуйни й

Глід криваво-червоний

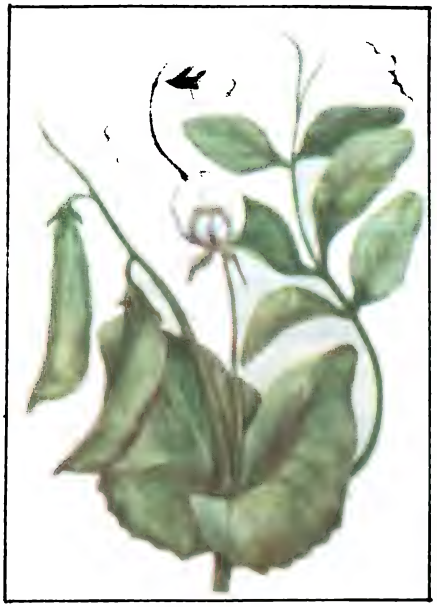
Глуха кропива біла

Горіх грецький

Горобина звичайна



Горобина чорноплідна



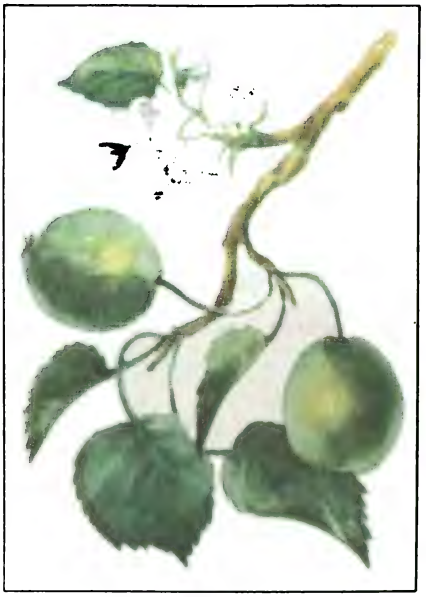
Горох посівний

Грабельки звичайні

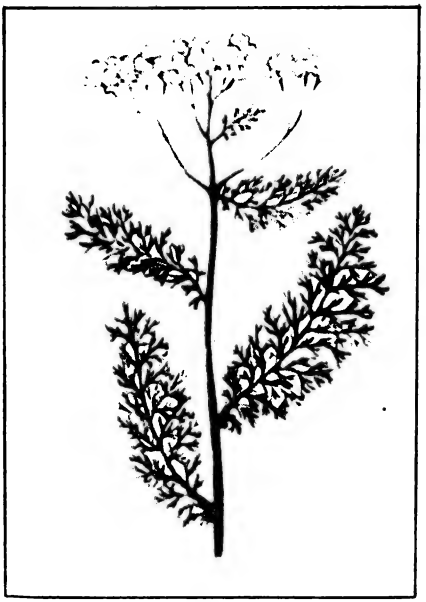
Грейпфрут

Гречка звичайна

Грицики звичайні



Груша звичайна



Деревій звичайний

Диня звичайна

Женьшень

Зайцегуб п'янкий

Звіробій звичайний

Зірочник середній

Золототисячник звичайний

Кавун звичайний

Калачики лісові

Калина звичайна

Капуста городня

Квасениця звичайна

Кизил справжній

Конюшина лучна

Кріп запашний

Кропива дводомна

Кукурудза звичайна

Кульбаба лікарська

Ламінарія цукриста

Латук посівний

Лимон

Лимонник китайський

Липа серцелиста

Лобода біла

Майоран садовий

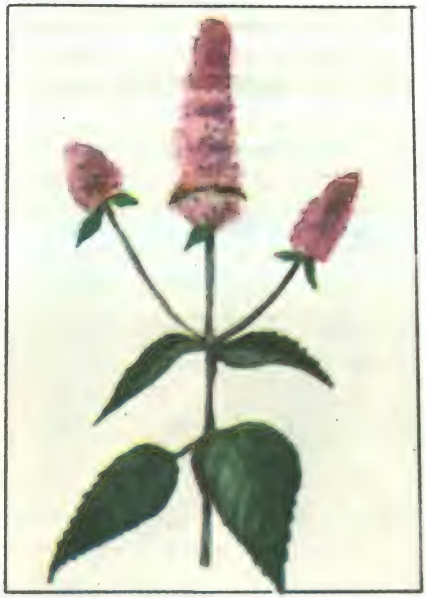
Малина звичайна

Мандарин японський

Материнка звичайна

Мигдаль звичайний

Морква посівна

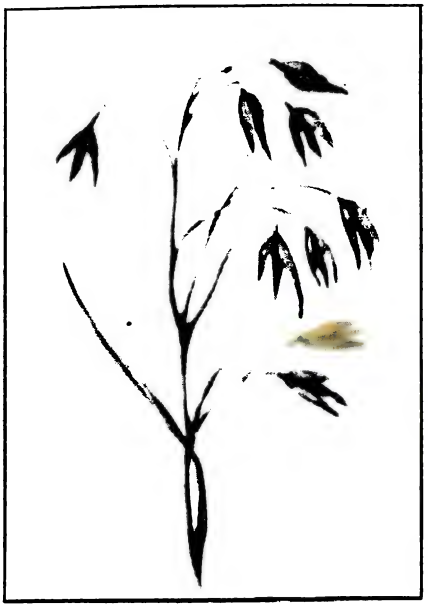


М'ята перцева

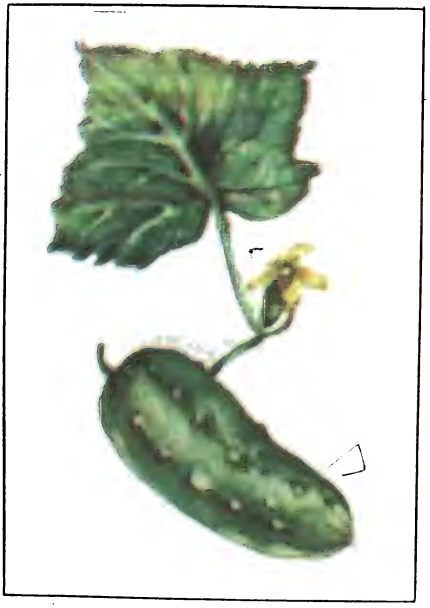
Нагідки лікарські

Настурція лікарська

Обліпиха крушиновидна



Овес посівний



Огірок посівний

Ожина сиза

Парило звичайне

Пастернак посівний

Первоцвіт весняний

Перець стручковий однорічний

Персик звичайний

Петрушка посівна

Підбіл звичайний

Пирій повзучий

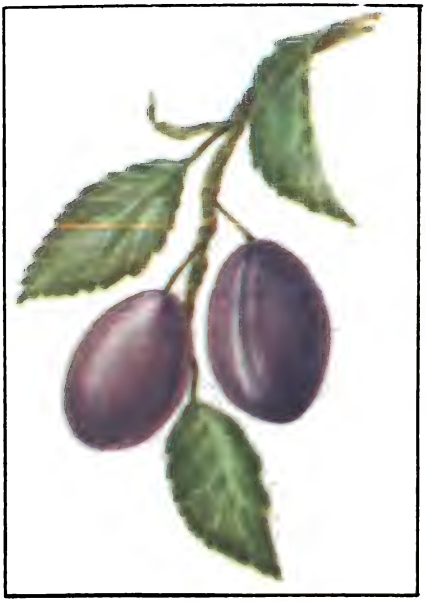
Подорожник блошиний

Подорожник великий

Редька посівна

Родовик лікарський

Ромашка аптечна



Слива звичайна

Смоковниця звичайна

Смородина чорна

Солодка гола

Соняшник однорічний

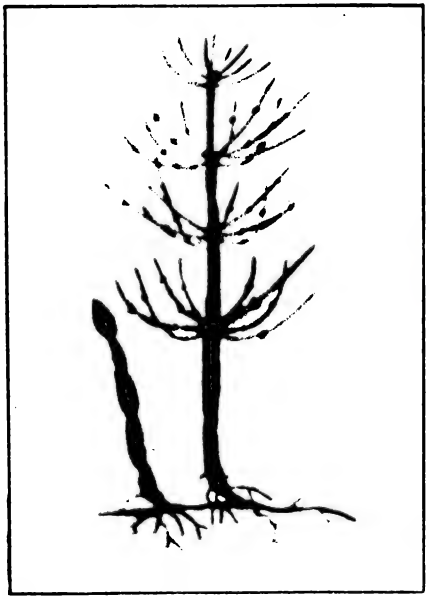
Сосна звичайна

Спориш звичайний

Суниця лісова

Сухоцвіт драговинний

Фіалка триколірна

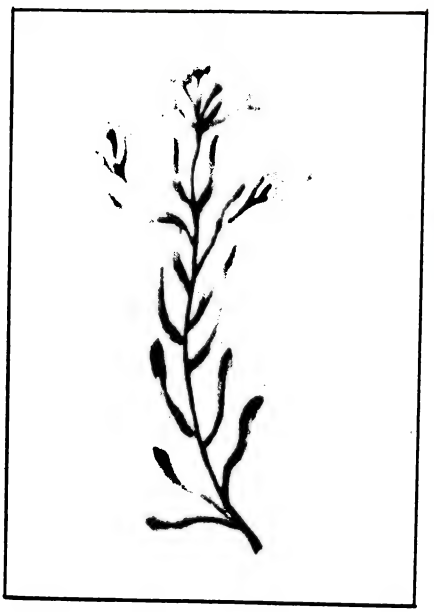


Хвощ польовий

Хрін звичайний

Цибуля городня

Цикорій звичайний



Цмин пісковий

Чай китайський

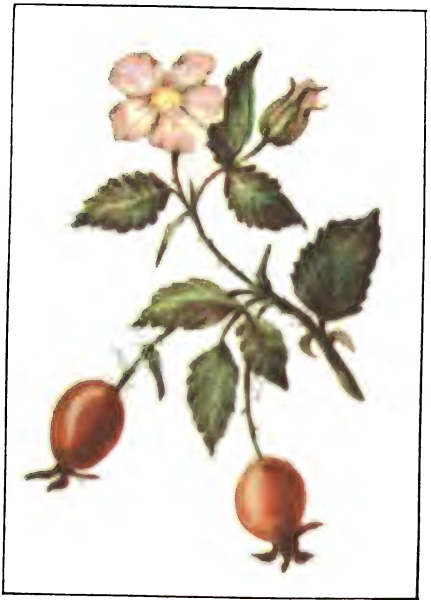
Часник посівний

Череда трироздільна

Черемха звичайна

Черешня

Чорниця звичайна



Шипшина собача (корична)

Шовковиця біла (чорна)

Шпинат городній

Щавель кислий

Щавель кінський

Яблуня лісова

Ялиця сибірська

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Баторова С. М., Яковлев Г. П., Николаев С. М., Самбуева З. Г.* Растения тибетской медицины. Новосибирск, 1989. 159 с.

2. *Болтаревич З. Е.* Народне лікування українців Карпат кінця XIX — початку XX століття. К., 1980. 118 с.

3. *Ботанико-фармакогностический словарь:* Справ. пособие /Блинова К. Ф., Борисова Н. А., Гортинский Г. Б. и др.; Под ред. Блиновой К. Ф., Яковлева Г. П. М., 1990. 272 с.

4. *Гарбарець М. О., Западнюк В. Г.* Довідник із фітотерапії. К., 1981. 200 с.

5. *Гарбарець М. О., Западнюк В. Г.* Фітотерапія: Довідник /2-ге вид., виправл. і доп. К., 1987. 320 с.

6. *Государственная* фармакопея СССР: Вып. 2. Общие методы анализа. Лекарственное растительное сырье /МЗ СССР. 11-е изд., доп. М., 1989. 400 с.

7. *Грисюк Н. М., Гринчак И. Л., Елин Е. Я.* Дикорастущие пищевые, технические и медоносные растения Украины. К., 1989. 200 с.

8. *Дудченко Л. Г., Кривенко В. В.* Пищевые растения-целители. К., 1988. 272 с.

9. *Елин Е. Я.* Растения наших лесов: 2-е изд. К., 1983. 239 с.

10. *Зубков О. І.* Аптека на вашому столі. К., 1989. 64 с. /Сер. 8 «Наука і життя», № 2).

11. *Кархут В. В.* Ліки навколо нас. К., 1974. 448 с.

12. *Краткая* медицинская энциклопедия: В 3-х т. 2-е изд. /Гл. ред. Петровский Б. В. М., 1989. Т. 1. С. 215—219.

13. *Кондрусев А. И., Спиричев В. Б., Чертков К. С., Рымаренко Т. В.* Витамины и ионизирующая радиация //Хим.-фарм. журн. 1990. Т. 24, № 1. С. 4—12.

14. *Лікарські* рослини: Енциклопедичний довідник /Відп. ред. Гродзінський А. М. К., 1990. 544 с.

15. *Липкан Г. Н.* Применение плодово-ягодных растений в медицине. К., 1988. 152 с.

16. *Мамчур Ф. І.* Довідник з фітотерапії. К., 1984. 264 с.

17. *Машковский М. Д.* Лекарственные средства. М., 1984. Ч. 1. 624 с.; Ч. 2. 575 с.

18. *Михайленко Е. Т., Радзинский В. Е., Захаров К. А.* Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. К., 1987. 200 с.

19. *Муравьева Д. А.* Фармакогнозия. М., 1981. 656 с.

20. *Правила* сбора и сушки лекарственных растений /Сборник инструкций. М., 1985. 328 с.

21. *Современная* фитотерапия //Под ред. чл.-кор., д-ра Всеслина Петкова. София, 1988. 504 с.

22. *Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям. М., 1984. 464 с.

23. *Сотник В. Ф.* Кладовая здоровья: Альбом. М., 1985. 64 с.

24. *Справочник* по врачебной косметике /Глухенький Б. Т., Баглет Т. А., Бойко Ю. Я. и др.; под ред. Б. Т. Глухенького. К., 1990. 304 с.

25. *Уокер Н. В.* Сырые овощные соки /Под руководством д-ра мед. наук Р. Д. Поуп. Нью-Йорк, 1972. 123 с.

26. *Фармакогнозия:* Атлас /Под ред. Гринкевич Н. И., Ладыгиной Е. Я. М., 1989. 512 с.

ПОКАЖЧИК
УКРАЇНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН
(із зазначенням номера рослини)

Абрикос звичайний 1
Агрус звичайний 2
Айва довгаста 3
Арніка гірська 4
Аронія чорноплідна 28
Артишок посівний 5
Апельсин китайський 6

Бавовник шорсткий 7
Баклажан 8
Береза бородавчаста 9
Брусниця звичайна 10
Бузина чорна 11
Буряк звичайний 12
Буяхи 13

Вербозілля звичайне 14
Великоголовник сафлороподібний 15
Виноград справжній 16
Вишня звичайна 17
Волошка синя 18

Гарбуз звичайний 19
Герань криваво-червона 20
Гібіск їстівний 21
Гірчак перцевий 22
Гірчак почечуйний 23
Гірчак пташиний 92
Глід криваво-червоний 24
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Горіх грецький 26
Горобина звичайна 27
Горобина чорноплідна 28
Горох посівний 29
Грабельки звичайні 30
Грейпфрут 31
Гречка звичайна 32
Гречка посівна 32
Гриники звичайні 33
Груша дика 34
Груша звичайна 34

Деревій звичайний 34
Дерен справжній 47
Диня звичайна 36
Диня посівна 36

Женьшень 37

Зайцегуб п'янкий 38
Звіробій звичайний 39
Зірочник середній 40
Золототисячник звичайний 41

Інжир 87

Кавун звичайний 42
Калачики лісові 43
Календула 67
Калина звичайна 44
Капуста городня 45
Квасениця звичайна 46
Кизил справжній 47
Конюшина лучна 48
Кріп запашний 49
Кропива біла 25
Кропива велика 50
Кропива дводомна 50
Кропива звичайна 50
Кривавник 35
Кудрявець Софії 51
Кукурудза звичайна 52
Кульбаба лікарська 53

Ламінарія пальчасторозсічена 54
Ламінарія цукриста 54
Ламінарія японська 54
Латук посівний 55
Левзея сафлоровидна 15
Лимон 56
Лимонник китайський 57
Липа серцелиста 58
Лобода біла 59
Локриця 89

Майоран садовий 60
Малина звичайна 61
Мальва лісова 43
Мандарин японський 62
Материнка звичайна 63
Мати-й-мачуха 79

Мигдаль звичайний 64
Морква їстівна 65
Морква посівна 65
Морська капуста 54
М'ята перцева 66

Нагідки лікарські 67
Настурція лікарська 68

Обліпиха крушиновидна 69
Овес посівний 70
Огірок посівний 71
Ожина сиза 72

Парило звичайне 73
Пастернак посівний 74
Первоцвіт весняний 75
Первоцвіт лікарський 75
Перець водяний 22
Перець стручковий однорічний 76
Персик звичайний 77
Перчиця 76
Петрушка городня 78
Петрушка кучерява 78
Петрушка посівна 78
Підбіл звичайний 79
Пирій повзучий 80
Подорожник блошиний 81
Подорожник великий 82

Редька городня 83
Редька посівна 83
Родовик лікарський 84
Ромашка аптечна 85
Ромашка лікарська 85

Салат 55
Слива домашня 86
Слива звичайна 86
Слива садова 86
Смоковниця звичайна 87
Смородина чорна 88
Солодка гола 89
Соняшник однорічний 90
Соняшник звичайний 90
Сосна звичайна 91
Спориш звичайний 92
Суниця лісова 93
Сухоцвіт багновий 94
Сухоцвіт болотяний 94
Сухоцвіт драговинний 94

Фіалка триколірна 95

Хвощ польовий 96
Хрін звичайний 97

Цибуля городня 98
Цикорій звичайний 99
Цитрина 56
Цитрон уншиу 62
Цмин пісковий 100

Чай китайський 101
Чайний гриб 102
Чайний квас 102
Чайний кущ 101
Часник посівний 103
Череда трироздільна 104
Черемха звичайна 105
Черешня 106
Чорниця звичайна 107

Шипшина корична 108
Шипшина собача 108
Шовковиця біла (чорна) 109
Шпинат городній 110

Щавель звичайний 111
Щавель кислий 111
Щавель кінський 112

Яблуня домашня 113
Яблуня лісова 113
Ялиця сибірська 114
Ячмінь звичайний 115

ПОКАЖЧИК
РОСІЙСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН
(із зазначенням номера рослини)

Абрикос обыкновенный 1
Аистник цикутовый 30
Айва продолговатая 3
Апельсин китайский 6
Арбуз обыкновенный 42
Арника горная 4
Арония черноплодная 28
Артишок посевной 5

Баклажан 8
Бамия 21
Береза бородавчатая 9
Бессмертник песчаный 100
Большеголовник сафлоровидный 15
Боярышник кроваво-красный 24
Брусника обыкновенная 10
Бузина черная 11

Василек синий 18
Вербейник обыкновенный 14
Виноград настоящий 16
Вишня обыкновенная 17
Водяной перец 22

Герань-кроваво-красная 20
Глухая крапива 25
Голубика 13
Горец водяной 22
Горец перечный 22
Горец птичий 92
Горец почечуйный 23
Горох посевной 29
Грейпфрут 31
Гречиха посевная 32
Груша обыкновенная 34

Душица обыкновенная 63
Дыня обыкновенная 36

Ежевика сизая 72

Женьшень 37
Жеруха лекарственная 68
Журавельник цикутовый 30

Зайцегуб опьяняющий 38
Звездчатка средняя 40
Зверобой продырявленный 39
Земляника лесная 93
Золототысячник обыкновенный 41

Инжир обыкновенный 87

Календула 67
Калина обыкновенная 44
Капуста огородная 45
Кизил обыкновенный 47
Кислица обыкновенная 46
Клевер луговой 48
Крапива двудомная 50
Красный перец однолетний 76
Кровавник 35
Кровохлебка лекарственная 84
Крыжовник обыкновенный 2
Кудрявец Софии 51
Кукуруза обыкновенная 52

Лагохилус опьяняющий 38
Ламинария сахаристая 54
Латук огородный 55
Левзея сафлоровидная 15
Лимон 56
Лимонник китайский 57
Липа сердцелистная 58
Лук репчатый 98

Майоран садовый 60
Малина обыкновенная 61
Мандарин японский 62
Марь белая 59
Мать-и-мачеха 79
Миндаль обыкновенный 64
Мокрец 40
Морковь посевная 65
Морская капуста 54
Мята перечная 66

Ноготки лекарственные 67

Облепиха крушиновидная 69
Овес посевной 70
Огурец посевной 71

Одуванчик лекарственный 53
Орех грецкий 26

Пастернак посевной 74
Пастушья сумка 33
Первоцвет весенний 75
Персик обыкновенный 77
Петрушка посевная 78
Пихта сибирская 114
Подорожник блошный 81
Подорожник большой 82
Подсолнечник однолетний 90
Почечуйная трава 23
Просвирник лесной 43
Пырей ползучий 80

Рапонтик сафлоровидный 15
Редька посевная 83
Репейник обыкновенный 73
Ромашка аптечная 85
Рябина обыкновенная 27
Рябина черноплодная 28

Салат посевной 55
Свекла обыкновенная 12
Синенькие 8
Слива обыкновенная 86
Смородина черная 88
Солодка голая 89
Сосна обыкновенная 91
Спорыш 92
Сушеница топяная 94
Тыква обыкновенная 19
Тысячелистник обыкновенный 35

Укроп душистый 49

Фиалка трехцветная 95

Хвощ полевой 96
Хлопчатник мохнатый 7
Хрен обыкновенный 97
Хрен деревенский 97

Цикорий обыкновенный 99

Чай китайский 101
Чайный гриб 102
Череда трехраздельная 104
Черемуха обыкновенная 105
Черешня 106
Черника обыкновенная 107
Чеснок посевной 103

Шелковица белая 109
Шелковица черная 109
Шиповник коричный 108
Шиповник собачий 108
Шпинат огородный 110

Щавель кислый 111
Щавель конский 112

Яблоня лесная 113
Яснотка белая 25
Ячмень обыкновенный 115

ПОКАЖЧИК
ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН
(із зазначенням номера рослини)

Abies sibirica 114
Achillea millefolium 35
Agrimonia eupatoria 73
Allium cepa 98
Allium sativum 103
Amygdalus communis 64
Anethum graveolens 49
Armeniaca vulgaris 1
Armoracia rusticana 97
Arnica montana 4
Aronia melanocarpa 28
Avena sativa 70

Beta vulgaris 12
Betula verrucosa 9
Bidens tripartita 104
Brassica oleracea 45

Calendula officinalis 67
Capsella bursa pastoris 33
Capsicum annuum 76
Centaurea cyanus 18
Centaurium vulgare 41
Cerasus avium 106
Cerasus vulgaris 17
Chamomilla officinalis 85
Chenopodium album 59
Cichorium intybus 99
Citrullus vulgaris 42
Citrus limon 56
Citrus paradisii 31
Citrus sinensis 6
Citrus unshiu 62
Cornus mas 47
Crataegus sanguinea 24
Crossularia reclinata 2
Cucumis sativus 71
Cucurbita pepo 19
Cydonia oblonga 3
Cynara scolymus 5

Daucus sativa 65
Descurainia sophia 51

Eguisetum arvense 96
Elytrigia repens 80
Erodium cicutarium 30

Fagopyrum sagitattum 32
Ficus carica 87
Fragaria vesca 93

Geranium sanguineum 20
Glycirrhiza glabra 89
Gnaphalium uliginosum 94
Gossipium hirsutum 7

Helianthus annuus 90
Helichrisum arenarium 100
Hibiscus esculentus 21
Hordeum vulgare 115
Hypericum perforatum 39
Hyppophaë rhamnoides 99

Juglans regia 26

Lactuca sativa 55
Lagochillus inebrians Bunge 38
Laminaria saccharina 54
Lamium album 25
Lysimachia vulgaris 14

Majorana hortensis 60
Malus sylvestris 113
Malva sylvestris 43
Medusomyces gisevii 102
Melo sativum 36
Mentha piperita 66
Morus alba 109
Morus nigra 109

Nasturtium officinale 68

Origanum vulgare 63
Oxallis acetosella 46

Padus racemosa 105
Panax ginseng 37
Pastinaca sativa 74
Persica vulgaris 77
Petroselinum sativum 78
Pinus sylvestris 91
Plantago major 82

Plantago psyllium 81
Polygonum aviculare 92
Polygonum hydropiper 22
Polygonum persicaria 23
Primula veris 75
Prunus domestica 86
Pyrus communis 34

Raphanus sativus 83
Rhaponticum cartamoides 15
Ribes nigrum 88
Rosa canina 108
Rosa cinnamomea 108
Rubus caesius 72
Rubus idaeus 61
Rumex acetosa 111
Rumex confertus 112

Sambucus nigra 11
Sanguisorba officinalis 84
Schizandra chinensis 57
Solanum melongena 8
Sorbus aucuparia 27
Spinacia oleracea 110
Stellaria media 40

Taraxacum officinale 53
Thea sinensis 101
Tilia cordata 58
Trifolium pratense 48
Tussilago farfara 79

Urtica dioica 50

Vaccinium myrtillus 107
Vaccinium vitis-idaea 10
Vaccinium uliginosum 13
Viburnum opulus 44
Viola tricolor 95
Vitis vinifera 16

Zea mays 52

ПОКАЖЧИК ЗАХВОРЮВАНЬ, СИМПТОМІВ І СИНДРОМІВ, ПРИ ЛІКУВАННІ ЯКИХ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

(із зазначенням номера рослини)

Абсцеси 4, 48, 58, 78, 98.
Алкогольне оп'яніння 45, 112.
Ангіна 11, 24, 26, 39, 43, 44, 45, 58, 63, 67, 72, 79, 84, 87, 91, 92, 97, 98, 102, 107, 112, 113.
Анемії 1, 2, 3, 12, 13, 16, 25, 29, 32, 36, 37, 49, 50, 53, 55, 61, 68, 70, 77, 83, 87, 93, 108, 110.
Анорексія 3, 6, 10, 15, 35, 41, 47, 61, 62, 63, 70, 74, 76, 78, 90, 103, 106.
Анурез 10.
Апендицит 72.
Апетиту відсутність (див. анорексія).
Артрит 14, 17, 83, 102, 104.
Астенія 14, 15, 37, 57, 70, 72, 74, 106, 109, 110, 111, 112.
Астма бронхіальна 17, 44, 79, 87, 93.
Асцит 11, 45, 72, 78, 88.
Атеросклероз 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 24, 27, 32, 34, 36, 37, 42, 44, 45, 46, 48, 50, 52, 54, 55, 61, 69, 82, 83, 86, 88, 90, 93, 96, 98, 102, 103, 106, 108.

Безплідність 82.
Безсоння 11, 25, 45, 49, 60, 63, 66,
Білі у жінок 25, 51, 63, 72, 73, 96, 100, 105, 112, 114.
Блефарит 61.

Блювання (припинення) 3, 40, 56, 60.
Бородавки 45, 87, 98, 103.
Бронхіт 9, 11, 16, 17, 34, 43, 63, 68, 82, 87, 91, 97, 98, 103, 114.

Вен розширення 72, 114.
Венеричні захворювання 14.
Верхніх дихальних шляхів запалення 1, 3, 9, 17, 18, 20, 25, 26, 30, 43, 48, 56, 69, 72, 73, 82, 85, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 96, 102, 109, 111 112, 114.
Виразки гнійні 1, 12, 16, 25, 28, 35, 43, 46, 48, 51, 57, 73, 79, 83, 90, 96, 107, 109, 111, 113.
Виразки гомілки 22, 45, 49, 67, 82, 85, 95.
Вугрі 35, 36, 40, 44, 61, 67, 71, 95, 104.
Вуха захворювання 90.

Гарячкові стани 4, 6, 11, 17, 18, 31, 33, 44, 47, 51, 56, 61, 72, 74, 75, 90, 105.

Гастрит 6, 9, 13, 14, 21, 35, 37, 39, 41, 42, 53, 55, 64, 67, 70, 81, 82, 92, 93, 97, 106, 107, 108, 110, 113.
Геморой 16, 22, 23, 25, 26, 27, 35, 36, 40, 43, 45, 49, 53, 56, 58, 73, 93, 107.
Гепатит 25, 45, 52, 70, 97, 100, 108.
Герпес 67, 95.
Гінгівіт 11, 24, 26, 39, 43, 58, 63, 67, 72, 82, 84, 85.
Гіпертонія 2, 4, 6, 10, 12, 19, 24, 28, 31, 32, 33, 42, 44, 49, 52, 55, 61, 71, 86, 93, 94, 96, 97, 102, 103, 106, 110, 112.

Гіпо- й авітамінози 1, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 26, 27, 31, 34, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 56, 61, 62, 65, 68, 69, 75, 78, 82, 88, 91, 93, 97, 98, 99, 103, 108, 111, 113, 114.
Гіполактація 35, 50, 53, 55, 78.
Гіпотонія 51, 57.
Гикавка 1
Глистяна інвазія 9, 19, 26, 39, 41, 45, 65, 73, 93, 98, 103, 111, 112.
Гломерулонефрит 28.
Головний біль 11, 15, 22, 23, 45, 66, 75, 109.
Грип 90, 97, 98, 103.

Дванадцятипалої кишки виразкова хвороба 21, 35, 45, 55, 67, 69, 81, 89, 93, 94, 106, 108.
Депресія 57.
Дерматит 3, 19, 20, 25, 26, 41, 43, 44,

46, 49, 59, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 75, 80, 81, 82, 85, 90, 91, 92, 95, 96, 104, 111, 112, 113, 115.
Діабет цукровий 5, 11, 13, 26, 28, 29, 34, 37, 42, 47, 50, 55, 61, 70, 72, 82, 97, 99, 105, 107, 109, 110, 111.
Діарея 13, 14, 17, 26, 30, 34, 39, 43, 47, 51, 58, 61, 66, 69, 70, 72, 73, 84, 85, 88, 92, 98, 103, 105, 107, 108, 111, 112.
Діатез 20, 28, 30, 38, 49, 71, 95, 104.
Дизентерія 51, 58, 72, 84, 101, 102, 103.
Диспепсія 25, 41, 78, 101, 105, 107.

Екзема 9, 19, 22, 25, 26, 35, 44, 45, 61, 63, 66, 68, 72, 80, 82, 83, 85, 89, 95, 96, 107, 115.
Ентерит 13, 102, 105.
Ентероколіт 19, 42, 61, 63, 67, 70, 80, 82, 84, 87, 101, 102, 103, 106, 110.
Епілепсія 17, 63.

Жовчовивідних шляхів захворювання 18, 27, 36, 39, 45, 67, 68, 70, 73, 79, 83, 90, 91, 108, 111, 113.

Жовчнокам'яна хвороба 41, 42, 52, 53, 80, 93, 100, 107.
Заднього проходу тріщини 20, 43.
Запаморочення 63
Запори 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 23, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 64, 65, 71, 72, 81, 86, 87, 106, 108, 111, 112, 113.
Запрілості у дітей 32, 59.
Золотуха 26, 45, 59, 63, 65, 67, 70, 79, 80, 104.
Зубний біль 79, 103.

Істерія 37, 51, 59.
Ішіас 11.

Каріес 59.

Катари дихальних шляхів 71, 90, 102.
Кашель 1, 11, 32, 34, 36, 43, 44, 53, 61, 62, 63, 64, 71, 74, 75, 79, 80, 82, 87, 91, 95, 97, 98, 103, 109, 112, 113.
Кератит 105.
Кишечника атонія 17, 33, 70, 71, 86, 97, 98, 106.
Коклюш 90, 98.
Коліт 12, 17, 19, 35, 44, 45, 54, 71, 81, 93, 101, 102, 106, 107, 113.
Комедони 52, 56, 70.
Кон'юнктивіт 18, 49, 61, 63, 81, 82, 85, 101, 105
Короста 35.
Косметичні засоби 3, 12, 16, 18, 19, 29, 35, 36, 42, 43, 44, 45, 50, 52, 55, 56, 61, 64, 65, 67, 70, 71, 77, 78, 85, 93, 95, 96, 97, 98, 101, 103, 104, 110, 113.
Крововиливи 2, 47, 84, 101.
Кровотечі 3, 4, 6, 7, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 33, 35, 38, 42, 44, 47, 48, 50, 51, 52, 58, 61, 72, 73, 84, 92, 98, 100, 107, 108, 112.
Кровохаркання 3, 51, 72, 73.

Ларингіт 23, 56, 58, 75.
Ластовиння 36, 98.
Лишай 9, 23, 35, 82, 96, 98.

Мастит 58.
Менструального циклу порушення 6, 27, 48, 60, 63, 72, 78, 84, 85, 100.
Мігрень 59, 60.
Мікози, дерматомікози 98, 103.
Міозит 70, 76, 83, 97.
Мозолі 59, 103.

Набряки 9, 17, 19, 40, 73, 78, 80, 97, 113.
Нариви 29, 46, 63, 87.
Невралгія 76, 83.
Неврастенія 37, 59.
Неврози 11, 15, 24, 60, 66, 70.
Нежить 12, 22, 72, 75, 102.

Нервової системи розлади 4, 6, 24, 32, 40, 44, 58, 66, 72, 75, 91, 109.
Нефрит 42, 46, 52, 68.
Нефролітіаз 27.
Нефропатія 72.
Нирковокам'яна хвороба 18, 29, 34, 42, 51, 52, 56, 65, 68, 70, 74, 78, 80, 91, 93, 96, 108.
Ніг пітливість 9, 91, 114.

Облисіння, випадіння волосся, пліщивість 18, 35, 50, 64, 76, 97.
Обміну речовин порушення 2, 19, 35, 55, 56, 63, 93, 99, 107, 113.
Обмороження 70, 113, 114.
Ожиріння 2, 27, 55, 71, 110, 111, 113, 115.
Онкологічні захворювання 7, 12, 26, 69, 77, 82, 85, 108.

Опіки, ошпарення 4, 19, 35, 43, 45, 48, 50, 58, 64, 67, 68, 94, 101, 107, 113.
Отруєння 9, 31, 46, 73.

Параліч 9, 59.
Пародонтоз 10, 22, 67.

Перевтоми 4, 11, 15, 16, 31, 37, 47, 57, 73, 97, 102, 113.
Печінки захворювання 3, 4, 5, 6, 8, 10, 19, 33, 35, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 53, 65, 66, 67, 73, 82, 83, 85, 86, 92, 100, 108, 109, 111.
Пігментні плями 36, 44.
Пієлонефрит хронічний 19, 42.
Плеврит 30.
Пневмонія 30, 72, 75, 87, 91, 97, 98.
Подагра 6, 8, 9, 10, 17, 19, 36, 42, 45, 52, 56, 58, 69, 75, 80, 85, 86, 91, 97, 104, 113, 114.
Поліартрит (див. артрит).
Пронос (див. діарея).
Працездатності зниження 15, 37, 47.
Пролежні 9, 64.
Променеві ураження 28, 69.
Простатит 78.
Простудні захворювання 9, 30, 58, 61, 65, 75, 79, 88, 91, 95, 102, 103, 104, 105, 108, 109.
Псоріаз 11, 104, 107, 115.

Радикуліт 11, 59, 70, 76, 83, 97.
Рани гнійні 9, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 26, 30, 35, 40, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 57, 59, 63, 65, 67, 73, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 92, 94, 95, 96, 109, 111.
Рахіт 26, 63, 70, 80, 91.
Ревматизм 9, 10, 11, 24, 50, 56, 59, 69, 70, 75, 76, 80, 85, 86, 90, 91, 97, 107, 113, 114.

Садна, синяки 4, 33, 78, 113.
Себорея 56, 67, 97.
Селезінки запалення 39, 67.
Серцево-судинної системи захворювання 1, 3, 4, 8, 9, 12, 13, 19, 24, 30, 31, 49, 52, 71, 75, 77, 87, 88, 102, 109.
Сечі нетримання (див. анурез).
Сечовивідних шляхів захворювання 18, 25, 27, 36, 67, 85, 92, 93, 96, 104, 105, 108.
Сечового міхура захворювання 2, 10, 33; 35, 40, 46, 67, 70, 78, 82, 85, 88, 96.
Сечокам'яна хвороба 10, 52, 53, 91, 96, 97, 107, 108, 113.
Скрофульоз (див. золотуха).
Слабість організму загальна (див. астенія).
Сонливість підвищена 57.
Соска грудної залози тріщини 81, 113.
Спрага 101.
Статевих жіночих органів запалення 11, 41, 63, 72, 79, 85, 94, 98, 105, 111.
Статевої активності послаблення 15, 37, 65, 74, 98.
Стоматит 11, 14, 39, 45, 56, 58, 63, 65, 67, 72, 82, 84, 85, 97, 107.
Суглобів захворювання 17, 48, 83.
Судома 14, 30, 59.

Тепловий удар 59.
Тиреотоксикоз 12, 27, 40, 55.
Токсикоз вагітних 57.
Тонзиліт 67, 102.
Травлення порушення 35, 38, 41, 46, 53, 61, 62, 63, 65, 66, 76, 77, 78, 87, 98, 103, 104, 106, 107.
Тромбоемболія 87.
Тромбофлебіт 91, 97.
Туберкульоз легень 11, 34, 44, 79, 82, 91, 114.

Уретрит 107.
Уролітіаз (див. нирково- і сечокам'яна хвороба).
Укуси 78.

Фарингіт 87, 97.
Фурункульоз 4, 25, 29, 35, 46, 58, 63, 73, 75, 79, 80, 82, 85, 96, 115.

Холангіт 52, 100, 108.
Холелітіаз (див. жовчно-кам'яна хвороба).
Холецистит 19, 25, 52, 63, 99, 100, 108.

Цироз печінки 100.
Цистит 42, 80, 107, 114.

Шийки матки ерозія 67, 69, 94.
Шкіри захворювання (див. дерматит)
Шлунково-кишкового тракту захворювання 3, 9, 10, 20, 26, 27, 30, 31, 32, 35, 39, 43, 44, 59, 60, 61, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 81, 82, 85, 89, 103, 107, 108, 112, 113, 115.

Шлункового соку недостатня кислотність 45, 53.

Шлункового соку підвищена кислотність 9, 64, 89.

Шлунка виразкова хвороба 17, 21, 26, 35, 44, 45, 55, 64, 67, 69, 81, 89, 93, 94, 106, 108, 114.

Щитовидної залози захворювання 5,12, 22, 40, 54, 55, 68.

Зміст

Від авторів 3
Вітаміни 5
Вітаміни та іонізуюча радіація 10
Особливості заготівлі вітаміновмісної лікарської рослинної сировини та виготовлення вітамінних лікарських форм . . . 13
Загальні правила заготівлі лікарської рослинної сировини . 14
Загальні правила виготовлення лікарських форм із рослинної сировини 16
Опис рослин і їх застосування 19
1. Абрикос звичайний 19
2. Агрус звичайний 19
3. Айва довгаста 20
4. Арніка гірська 21
5. Артишок посівний 22
6. Апельсин китайський 22
7. Бавовник шорсткий 23
8. Баклажан 23
9. Береза бородавчаста 24
10. Брусниця звичайна 26
11. Бузина чорна 27
12. Буряк звичайний 28
13. Буяхи 29
14. Вербозілля звичайне 30
15. Великоголовник сафлороподібний 30
16. Виноград справжній 31
17. Вишня звичайна 32
18. Волошка синя 33
19. Гарбуз звичайний 34
20. Герань кривавo-червона 35
21. Гібіск їстівний 36
22. Гірчак перцевий 36
23. Гірчак почечуйний 38
24. Глід кривавo-червоний 38
25. Глуха кропива біла 39
26. Горіх грецький 40
27. Горобина звичайна 42
28. Горобина чорноплідна 43
29. Горох посівний 44
30. Грабельки звичайні 45
31. Грейпфрут 45
32. Гречка звичайна 46
33. Грицики звичайні 47
34. Груша звичайна 48

35. Деревій звичайний 48
36. Диня звичайна 50
37. Женьшень 51
38. Зайцегуб п'янкий 51
39. Звіробій звичайний 52
40. Зірочник середній 53
41. Золототисячник звичайний 54
42. Кавун звичайний 55
43. Калачики лісові 56
44. Калина звичайна 57
45. Капуста городня 58
46. Квасениця звичайна 59
47. Кизил справжній 60
48. Конюшина лучна 60
49. Кріп запашний 61
50. Кропива дводомна 62
51. Кудрявець Софії 63
52. Кукурудза звичайна 64
53. Кульбаба лікарська 65
54. Ламінарія цукриста 66
55. Латук посівний 67
56. Лимон 68
57. Лимонник китайський 69
58. Липа серцелиста 70
59. Лобода біла 71
60. Майоран садовий 72
61. Малина звичайна 72
62. Мандарин японський 74
63. Материнка звичайна 74
64. Мигдаль звичайний 76
65. Морква посівна 77
66. М'ята перцева 78
67. Нагідки лікарські 79
68. Настурція лікарська 80
69. Обліпиха крушиновидна 81
70. Овес посівний 82
71. Огірок посівний 84
72. Ожина сиза 85
73. Парило звичайне 86
74. Пастернак посівний 87
75. Первоцвіт весняний 88
76. Перець стручковий однорічний 89
77. Персик звичайний 90
78. Петрушка посівна 90
79. Підбіл звичайний 91
80. Пирій повзучий 92
81. Подорожник блошиний 93
82. Подорожник великий 94
83. Редька посівна 95
84. Родовик лікарський 97
85. Ромашка аптечна 98
86. Слива звичайна 99
87. Смоковниця звичайна 100
88. Смородина чорна 101
89. Солодка гола 102
90. Соняшник однорічний 103
91. Сосна звичайна 104

92. Спориш звичайний 105
93. Суниця лісова 106
94. Сухоцвіт драговинний 108
95. Фіалка триколірна 109
96. Хвощ польовий 110
97. Хрін звичайний 111
98. Цибуля городня 112
99. Цикорій звичайний 113
100. Цмин пісковий 114
101. Чай китайський 116
102. Чайний гриб 117
103. Часник посівний 117
104. Череда трироздільна 119
105. Черемха звичайна 120
106. Черешня 121
107. Чорниця звичайна 122
108. Шипшина собача (корична) 123
109. Шовковиця біла (шовковиця чорна) 125
110. Шпинат городній 126
111. Щавель кислий 127
112. Щавель кінський 128
113. Яблуня лісова 129
114. Ялиця сибірська 131
115. Ячмінь звичайний 131
Вітамінні лікарські збори 133
Список використаної літератури 135
Покажчик українських назв рослин 137
Покажчик російських назв рослин 139
Покажчик латинських назв рослин 141
Покажчик захворювань, симптомів і синдромів, при лікуванні яких використовуються лікарські рослини 143

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

ЖОГЛО Федір Андрійович
ПОПОВИЧ Валерій Павлович
ОЛІЙНИК Петро Володимирович
ШУРИН Роман Михайлович

ВІТАМІНОНОСНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Художнє оформлення *О. Е. Юдіної*
Художній редактор *О. М. Козак*
Технічний редактор *І. Г. Федас*
Коректори *О. А. Тростянчик,*
К. Г. Логвиненко, Р. І. Іванова

Здано на складання 30.07.91. Підп. до друку 17.07.92. Формат 60×84/16. Папір друк. № 2. Гарн. літ. Офсет. друк. Умовн. друк. арк. 8,83+1,86 вкл. Умовн. фарб.-відб. 15,79. Обл. вид. арк. 10,21+ 1,43 вкл. Тираж 50 000 прим. Вид. № 1. Зам. № 1050.

Львів. Видавництво «Світ».
290000, Львів, вул. Університетська, 1.

Друкарня видавництва «Закарпаття».
294006, Ужгород, вул. Гагаріна, 42/1.

Вітамінопосні лікарські рослини: Довідник /Ф. А. Жогло, В. П. Попович, П. В. Олійник, Р. М. Шурин — Львів: Світ, 1992. — 152 с. + 32 с. вкл.

Бібліогр.: с. 135.

ISBN 5-7707-1655-X

В 54

У довіднику зібрано й систематизовано відомості про 115 лікарських рослин, які містять комплекс вітамінів, необхідних для нормальної життєдіяльності людського організму. Наведені синоніми та народні назви рослин, описано хімічний склад лікарської сировини, її фармакологічні властивості, правила заготівлі та зберігання. Подані способи виготовлення і застосування лікарських форм із вітаміноносних рослин, вивірені нашими предками та сучасною медициною.

Для лікарів-фітотерапевтів, косметологів, фармацевтів, а також широкого загалу читачів.

В $\frac{4107030000-053}{225-92}$ БЗ-6-18-92

ББК 53.52я2

174